

Tập sách

100 NGÀY
NHÌN LẠI
CHÍNH MÌNH
NƠI CỦA PHẬT

MỘT HÀNH TRÌNH TÌM LẠI SỰ AN TĨNH

Tỳ-kheo Thích Minh Đức
2026

THÔNG TIN TÁC GIẢ – LIÊN HỆ

(Author Information – Contact)

Tập sách “100 Ngày Nhìn Lại Chính Mình Nơi Cửa Phật” được biên soạn bởi Tỳ kheo Thích Minh Đức. Nội dung sách ghi lại những suy niệm và chiêm nghiệm trong đời sống tu học hằng ngày, nhằm khuyến khích người đọc quay về nhìn lại chính mình, nuôi dưỡng chánh niệm và hướng đến đời sống thiện lành theo tinh thần Phật giáo.

Trong quá trình tu học và sinh hoạt tại chùa, tác giả nhận thấy rằng con người đôi khi quá bận rộn với những lo toan bên ngoài mà quên dành thời gian lắng lại để nhìn vào nội tâm. Vì vậy, những dòng ghi chép trong tập sách này được viết ra như những lời nhắc nhở nhẹ nhàng, giúp mỗi người có thêm cơ hội dừng lại, quán chiếu và nuôi dưỡng sự an tĩnh trong tâm hồn.

Các bài viết trong sách mang tính chia sẻ và suy niệm, được trình bày bằng ngôn từ giản dị, gần gũi, phù hợp cho những ai đang tìm hiểu và thực hành đời sống tu học theo tinh thần Phật giáo.

Mọi ý kiến đóng góp hoặc liên hệ xin vui lòng gửi về:

Email: tranduynkhanh1996@gmail.com

Tỳ kheo Thích Minh Đức

LỜI DẪN NHẬP

Cuốn sách “100 Ngày Nhìn Lại Chính Mình Nơi Cửa Phật” được Minh Đức viết ở ngưỡng cửa tuổi 30 — như một khoảng dừng để nhìn lại chính mình sau một chặng đường đã đi qua.

Đây là cuốn sách đầu tay. Không phải để nói về điều gì lớn lao, cũng không nhằm đưa ra bất kỳ lời dạy nào. Chỉ là những điều đã sống, đã trải qua, đã cảm nhận — và được ghi lại trong những lúc tâm lắng xuống.

Những giá trị của bản thân, Minh Đức xin được tỏ thể qua từng trang viết. Không phải là một câu chuyện hoàn chỉnh, mà là những mảnh ghép nhỏ, chân thật — như chính những gì đã xảy ra trong cuộc đời này.

Có những ngày rất nhẹ, tưởng như trôi qua không để lại gì. Nhưng cũng có những ngày khiến mình phải dừng lại, để nhìn, để hiểu, và để chấp nhận. Có những điều rất nhỏ, nhưng lại chạm rất sâu.

Minh Đức không viết để tìm sự đồng tình, cũng không viết để đúng hay sai. Chỉ viết để giữ lại những gì đã thật sự đi qua — như một cách nhìn lại, như một cách quay về.

Trong hành trình ấy, có lúc bình an, có lúc chông chênh. Có lúc tưởng như đã hiểu, nhưng rồi lại thấy mình chưa thật sự hiểu. Và cũng có những lúc tưởng như đã buông, nhưng thật ra chỉ là đang tạm quên.

Tất cả những điều đó, dù nhẹ hay nặng, đều là một phần của hành trình. Và chính hành trình ấy làm nên con người của hiện tại.

Cuốn sách này không có mục đích dẫn dắt ai. Chỉ là một lời mời rất nhẹ — nếu ai đó hữu duyên đọc được, có thể dừng lại một chút, lắng lại một chút, và thử nhìn vào chính mình.

Một trăm ngày không phải là một hành trình dài. Nhưng đủ để thấy những chuyển động nhỏ trong tâm. Và cũng đủ để hiểu rằng, sự thay đổi không đến từ điều gì lớn lao, mà bắt đầu từ những điều rất giản dị.

Minh Đức tin rằng, quý vị — ít nhiều — cũng sẽ thấy chính mình đâu đó trong từng trang sách.

Với quý vị, Minh Đức mong rằng, những trang sách này có thể mang lại một chút bình an và một chút cảm hứng — đủ để mỗi người có thể quay về với chính mình.

Minh Đức đã đi qua hành trình này bằng chính những trải nghiệm của mình. Không tô vẽ, không che giấu.

Chỉ đơn giản là nhìn lại.

Và viết lại.

Tỳ kheo Thích Minh Đức

Chùa Phước Huệ

PHẦN I

NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Mười ngày đầu là mười ngày dừng lại để nhìn lại chính mình.

Giữa nhịp sống vội vàng, ta thường quên mất việc quay về với nội tâm.

Chỉ cần mỗi ngày một chút lắng lại, một chút quan sát, ta sẽ dần hiểu mình hơn và sống nhẹ nhàng hơn với cuộc đời.

Dừng tâm một chút lặng nhìn

Thấy bao suy nghĩ lặng thình trong lòng

Quay về soi lại chính mình

Bình an ở đó, nhẹ tênh cuộc đời...

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 1

DỪNG LẠI MỘT CHÚT

Cuộc sống thường ngày của chúng ta trôi qua rất nhanh. Từ sáng đến tối, con người luôn bận rộn với công việc, lo toan và những suy nghĩ nối tiếp nhau không dứt. Nhiều bước đi suốt cả ngày mà không hề nhận ra mình đang sống như thế nào, đang nghĩ gì và đang mang trong lòng bao nhiêu cảm xúc.

Đôi khi điều quan trọng nhất không phải là làm thêm điều gì đó, mà là biết dừng lại một chút. Khi dừng lại, ta có cơ hội nhìn lại chính mình. Ta có thể nhận ra những điều nhỏ bé mà trước đây vì vội vã nên đã bỏ quên.

Chỉ cần vài phút yên lặng, ta có thể nhìn sâu vào tâm mình. Ta sẽ thấy có lúc tâm an, có lúc tâm lo lắng, có lúc tâm đầy mong muốn. Khi nhận ra được điều đó, ta bắt đầu hiểu rõ hơn về bản thân và cũng học cách nhẹ nhàng hơn với chính mình.

Trong đời sống tu học cũng như trong đời sống thường ngày, việc quay về quan sát tâm mình là một bước rất quan trọng. Không cần tìm kiếm điều gì quá lớn lao, chỉ cần mỗi ngày dành một chút thời gian để lắng lại, ta đã bắt đầu đi đúng hướng.

— Kết ngày 1 —

Biết dừng lại, ta mới thấy mình đang đi về đâu.

NGÀY 2

LẮNG NGHE TÂM MÌNH

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nghe rất nhiều điều từ bên ngoài: lời nói của người khác, những thông tin từ thế giới xung quanh, những âm thanh của cuộc sống bận rộn. Nhưng đôi khi, điều quan trọng nhất lại là biết lắng nghe chính tâm mình.

Khi tâm mình vui, ta thường dễ dàng nhận ra. Nhưng khi tâm buồn, tâm lo lắng hay bất an, nhiều lại cố gắng bỏ qua hoặc che giấu. Vì thế, ta tiếp tục sống và làm việc mà không thật sự hiểu điều gì đang diễn ra trong lòng mình.

Chỉ cần dành một ít thời gian yên lặng trong ngày, ta có thể quay về lắng nghe tâm mình. Không cần phân xét, không cần cố gắng thay đổi ngay lập tức. Chỉ cần nhận biết rằng trong lòng ta đang có những cảm xúc như thế nào.

bắt đầu lắng nghe tâm mình một cách chân thành, ta cũng dần hiểu rõ hơn về những điều khiến ta vui, khiến ta buồn và khiến ta bất an. Từ đó, ta học được cách chăm sóc tâm mình nhẹ nhàng hơn.

— Kết ngày 2 —

Khi biết lắng nghe tâm mình, ta sẽ hiểu mình hơn và sống bình an hơn.

NGÀY 3

HIỂU MÌNH MỘT CHÚT

Trong cuộc sống, chúng ta thường dành rất nhiều thời gian để quan sát thế giới xung quanh. Ta lắng nghe câu chuyện của người khác, để ý đến những thay đổi của cuộc đời, và đôi khi cũng bận tâm đến vô số điều xảy ra mỗi ngày. Nhưng có một điều quan trọng mà ta thường quên mất: nhìn lại chính mình.

Có những lúc ta vui mà không rõ vì sao. Cũng có những lúc lòng bỗng nặng trĩu, nhưng lại không biết điều gì đang thật sự diễn ra trong tâm. Nhiều cứ tiếp tục sống theo thói quen, theo dòng chảy của cuộc đời, mà chưa từng dừng lại để hỏi: mình đang cảm thấy thế nào?

Khi bắt đầu dành thời gian để quan sát chính mình, ta sẽ nhận ra rất nhiều điều. Ta thấy những lúc tâm mình bình an, nhưng cũng thấy những lúc tâm dao động. Ta nhận ra những niềm vui nhỏ bé trước đây từng bỏ quên, và cả những nỗi buồn âm thầm đã tồn tại từ lâu.

Hiểu mình không phải là một việc dễ dàng. Nhưng chỉ cần mỗi ngày dành một chút thời gian để nhìn lại bản thân, ta sẽ dần hiểu rõ hơn con đường mình đang đi.

— Kết ngày 3 —

Hiểu mình một chút, ta sẽ nhẹ lòng với cuộc đời hơn một chút.

NGÀY 4

MỘT KHOẢNG LẶNG

Cuộc sống đôi khi khiến chúng ta quen với sự bận rộn. Mỗi ngày trôi qua với công việc, suy nghĩ, và vô số điều cần phải làm. Trong dòng chảy đó, ta dễ quên mất rằng tâm mình cũng cần những khoảng lặng.

Khoảng lặng không phải là trốn tránh cuộc đời. Đó chỉ là một giây phút dừng lại để thở chậm hơn, để nhìn lại những gì đang diễn ra trong lòng mình. Khi có một chút yên tĩnh, ta bắt đầu nhận ra nhiều điều mà trước đây vì vội vã nên không thấy.

Có những suy nghĩ từng làm ta lo lắng, nhưng khi nhìn lại trong sự tĩnh lặng, ta thấy chúng không lớn đến như vậy. Có những nỗi buồn từng khiến ta nặng lòng, nhưng khi tâm lắng xuống, ta hiểu rằng mọi thứ rồi cũng sẽ đi qua.

Một khoảng lặng nhỏ trong ngày có thể giúp ta trở về với chính mình. Chỉ cần vài phút ngồi yên, thở chậm, và để tâm mình được nghỉ ngơi, ta sẽ cảm nhận được sự nhẹ nhàng mà trước đó chưa từng để ý.

Đôi khi, chính trong sự lặng yên đó, ta bắt đầu nghe rõ hơn tiếng nói từ sâu trong tâm mình.

— Kết ngày 4 —

Đôi khi chỉ cần một khoảng lặng, lòng ta đã nhẹ đi rất nhiều.

NGÀY 5

NHỮNG ĐIỀU NHỎ BÉ

Có những điều trong cuộc sống tưởng chừng rất nhỏ bé, nhưng lại mang đến cho ta nhiều ý nghĩa. Một lời hỏi thăm chân thành, một nụ cười nhẹ, hay chỉ là một khoảnh khắc yên bình trong ngày – tất cả đều có thể làm cho lòng ta ấm lại.

Nhiều khi con người mãi tìm kiếm những điều lớn lao mà quên mất rằng hạnh phúc đôi khi nằm trong những điều rất giản dị. Một buổi sáng thức dậy với tâm an, một buổi chiều có chút thời gian ngồi lặng yên, hay một buổi tối nhìn lại ngày đã qua với lòng nhẹ nhàng.

bắt đầu chú ý đến những điều nhỏ bé ấy, ta sẽ nhận ra rằng cuộc đời không hề khô khan như mình từng nghĩ. Ngược lại, mỗi ngày đều có những khoảnh khắc đẹp, chỉ là ta có kịp nhận ra hay không.

Sự bình an không phải lúc nào cũng đến từ những điều lớn lao. Đôi khi, nó xuất hiện rất nhẹ nhàng trong những điều giản dị mà ta từng vô tình bỏ qua. Nếu biết dừng lại một chút để cảm nhận, ta sẽ thấy cuộc sống vẫn luôn có rất nhiều điều đáng trân trọng.

— Kết ngày 5 —

Hạnh phúc đôi khi chỉ là những điều nhỏ bé ta kịp nhận ra trong ngày.

NGÀY 6

NHÌN LẠI MÌNH

Có những ngày ta sống rất vội. Mọi thứ diễn ra nhanh đến mức ta chỉ kịp làm hết việc này rồi lại tiếp tục việc khác. Trong dòng chảy đó, ta ít khi dừng lại để nhìn xem hôm nay mình đã sống như thế nào.

Đôi khi con người dễ nhận ra lỗi của người khác, nhưng lại khó nhận ra những điều chưa trọn vẹn nơi chính mình. Không phải vì ta cố ý, mà vì ta quá quen với cách suy nghĩ và hành động của mình nên ít khi nhìn lại.

Nhưng khi bắt đầu tập nhìn lại bản thân, ta sẽ thấy nhiều điều đáng suy ngẫm. Có những lời nói lẽ ra có thể nhẹ nhàng hơn. Có những suy nghĩ nếu buông xuống sớm hơn thì lòng đã bớt nặng nề.

Nhìn lại mình không phải để trách móc hay buồn phiền. Đó chỉ là cách để ta hiểu mình hơn và học cách sống tốt hơn mỗi ngày. Khi nhận ra được điều gì đó trong tâm, ta có cơ hội thay đổi nó một cách nhẹ nhàng.

Mỗi ngày nếu biết nhìn lại một chút, ta sẽ thấy mình dần trưởng thành hơn trong cách nghĩ và cách sống.

— Kết ngày 6 —

Biết nhìn lại mình, ta sẽ biết sống nhẹ nhàng hơn với cuộc đời.

NGÀY 7

BUÔNG BỐT MỘT CHÚT

Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta giữ trong lòng quá nhiều điều. Những suy nghĩ, những lo lắng, những điều chưa vờ ý... tất cả dần trở thành gánh nặng mà chính mình mang theo mỗi ngày.

Có những chuyện xảy ra rồi nhưng ta vẫn nhớ mãi. Có những lời nói đã qua nhưng lòng vẫn còn bận tâm. Cứ như vậy, tâm trí lúc nào cũng đầy ắp những điều chưa thể buông xuống.

Thật ra, không phải mọi thứ trong cuộc đời đều cần phải giữ lại. Có những điều nếu buông bớt đi một chút, lòng ta sẽ nhẹ hơn rất nhiều. Không phải vì ta quên, mà vì ta chọn cách không để chúng tiếp tục làm mình mệt mỏi.

Khi học cách buông bớt, ta bắt đầu thấy cuộc sống trở nên nhẹ nhàng hơn. Những điều trước đây từng khiến ta khó chịu, giờ nhìn lại cũng không còn quá quan trọng nữa.

Cuộc đời vốn dĩ luôn thay đổi. Nếu ta giữ quá chặt mọi thứ trong lòng, ta sẽ rất khó bước đi tiếp. Nhưng nếu biết buông bớt một chút, ta sẽ thấy con đường phía trước rộng mở hơn.

— Kết ngày 7 —

Buông bớt một chút, lòng sẽ nhẹ đi rất nhiều.

NGÀY 8

NHẸ NHÀNG HƠN

Có những ngày ta cảm thấy lòng mình nặng nề mà không rõ vì sao. Có thể vì một câu nói, một suy nghĩ, hay chỉ là những lo toan nhỏ bé tích tụ lại trong tâm.

Khi tâm đã quen với sự căng thẳng, ta dễ quên rằng mình cũng có thể sống nhẹ nhàng hơn. Đôi khi chỉ cần chậm lại một chút, thở sâu một hơi, và để mọi suy nghĩ lắng xuống, ta sẽ thấy lòng mình dịu lại.

Cuộc đời không phải lúc nào cũng diễn ra theo ý muốn của chúng ta. Có những điều đến rồi đi, có những chuyện xảy ra mà ta không thể thay đổi. Nhưng ta vẫn có thể chọn cách đối diện với chúng bằng một tâm thái nhẹ nhàng hơn.

không còn quá cố chấp với những điều nhỏ nhất, ta sẽ thấy cuộc sống dễ chịu hơn rất nhiều. Những chuyện từng khiến ta bận lòng cũng dần trở nên nhẹ nhàng hơn theo thời gian.

Đôi khi, sự bình an không phải là khi mọi thứ đều hoàn hảo, mà là biết sống chậm lại và nhẹ nhàng hơn với chính mình.

— Kết ngày 8 —

Nhẹ nhàng một chút, cuộc đời cũng sẽ dịu dàng với ta hơn.

NGÀY 9

NHỮNG ĐIỀU ĐÃ QUA

Trong cuộc đời, ai cũng có những chuyện đã từng xảy ra mà khi nhớ lại, lòng vẫn còn chút băng khuâng. Có thể là một lời nói, một kỷ niệm, hoặc một khoảnh khắc nào đó đã đi qua nhưng vẫn còn ở lại trong tâm.

Đôi khi chúng ta giữ những ký ức ấy rất lâu. Có những điều khiến ta mỉm cười khi nhớ lại, nhưng cũng có những điều khiến ta tiếc nuối. Dù là niềm vui hay nỗi buồn, tất cả đều là một phần của hành trình mà ta đã bước qua.

Khi nhìn lại những điều đã qua, ta bắt đầu hiểu rằng mọi trải nghiệm trong đời đều mang đến cho ta một bài học. Có những bài học đến nhẹ nhàng, nhưng cũng có những bài học khiến ta phải suy nghĩ rất lâu mới hiểu được.

Thời gian trôi đi, mọi thứ cũng dần thay đổi. Những chuyện từng làm ta bận lòng rồi cũng sẽ trở nên xa dần. Điều còn lại không phải là nỗi buồn, mà là sự trưởng thành trong tâm mình.

Nếu biết nhìn lại bằng một tâm bình thản, ta sẽ thấy rằng những điều đã qua không phải để làm ta nặng lòng, mà để giúp ta hiểu cuộc đời sâu sắc hơn.

— Kết ngày 9 —

Những điều đã qua chỉ là bài học để ta bước tiếp vững vàng hơn.

NGÀY 10

BÌNH AN TỪ BÊN TRONG

Con người thường tìm kiếm sự bình an từ những điều bên ngoài. Ta mong mọi chuyện thuận lợi, mong mọi người xung quanh hiểu mình, mong cuộc sống diễn ra theo cách mình mong muốn. Nhưng càng mong như vậy, đôi khi lòng ta lại càng dễ dao động.

Thật ra, sự bình an không phải lúc nào cũng đến từ hoàn cảnh. Có những lúc bên ngoài vẫn còn nhiều điều chưa như ý, nhưng nếu tâm mình lắng xuống, ta vẫn có thể cảm nhận được sự yên ổn từ bên trong.

học cách quay về với chính mình, nhìn lại những suy nghĩ trong tâm, ta sẽ hiểu rằng rất nhiều điều khiến mình bất an thật ra chỉ là những cảm xúc thoáng qua. Nếu không giữ chặt chúng trong lòng, chúng cũng sẽ dần lắng xuống.

Bình an không phải là khi cuộc đời không còn sóng gió. Bình an là khi giữa những đổi thay của cuộc sống, ta vẫn giữ được một khoảng tĩnh lặng trong tâm mình.

Chỉ cần mỗi ngày biết quay về với hơi thở, biết sống chậm lại một chút, ta sẽ thấy sự bình an ấy luôn ở rất gần.

— Kết ngày 10 —

Bình an không ở đâu xa, mà bắt đầu từ chính tâm mình.

PHẦN II

NHỮNG CON NGƯỜI TRONG CUỘC ĐỜI

Có những người đến rất nhẹ, nhưng lại để lại những điều sâu.

Không phải ai ở lại lâu cũng là quan trọng, mà là những ai đã từng thật lòng hiện diện.

Mỗi cuộc gặp gỡ đều là một nhân duyên, đến rồi đi, nhưng luôn mang theo một ý nghĩa.

Có người đi nhẹ qua đời

Để lại một chút đầy vui trong lòng

Gặp nhau chỉ một lần thôi

Mà như đã có một đời quen nhau...

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 11

CÓ NHỮNG NGƯỜI BƯỚC VÀO CUỘC ĐỜI

Trong hành trình của mỗi người, sẽ có những cuộc gặp gỡ đến một cách rất tự nhiên, không báo trước, cũng không hẹn ngày.

Có những người xuất hiện thật nhẹ nhàng, không ồn ào, không để lại dấu hiệu đặc biệt nào lúc ban đầu. Nhưng càng về sau, ta lại nhận ra sự hiện diện ấy không hề vô nghĩa.

Họ có thể không làm điều gì lớn lao, không trực tiếp thay đổi cuộc đời ta, nhưng lại đủ để tạo nên một cảm giác gần gũi, như thể đã quen từ rất lâu.

Có những cuộc gặp chỉ thoáng qua, nhưng lại để lại trong lòng ta những suy nghĩ kéo dài rất lâu. Và cũng có những người, dù không ở lại, nhưng lại trở thành một phần ký ức không dễ phai.

Không phải tất cả những ai bước vào cuộc đời ta đều là để gắn bó. Có người đến để đồng hành, có người đến để dạy ta điều gì đó, và cũng có người đến để ta học cách buông.

— Kết ngày 11 —

Có những người đi ngang qua, nhưng lại ở lại rất lâu trong lòng.

NGÀY 12

CÓ NHỮNG NGƯỜI Ở LẠI TRONG SỰ IM LẶNG

Không phải ai bước vào cuộc đời ta cũng ồn ào hay để lại dấu ấn rõ ràng. Có những người chọn cách ở lại bằng sự im lặng.

Họ không nói nhiều, cũng không thể hiện quá nhiều điều ra bên ngoài. Nhưng chính sự hiện diện nhẹ nhàng ấy lại tạo nên một cảm giác bình yên khó diễn tả.

Có khi chỉ là những lúc lắng nghe, những lần xuất hiện đúng lúc, hoặc đơn giản là một sự quan tâm rất nhỏ... nhưng lại đủ để ta cảm nhận được sự chân thành.

Không cần phải gọi tên mối quan hệ, cũng không cần định nghĩa bằng lời. Chỉ cần biết rằng, giữa rất nhiều người đi qua, có một người vẫn lặng lẽ ở lại.

Sự ở lại ấy không ồn ào, không phô bày, nhưng đủ bền để trở thành một phần trong hành trình của ta.

Và đôi khi, chính những điều không nói ra lại là những điều sâu nhất.

— Kết ngày 12 —

Có những người không nói gì nhiều, nhưng lại ở lại rất lâu.

NGÀY 13

NHẬN RA MỘT NGƯỜI

Có những điều, chỉ khi đi qua một đoạn đường đủ dài, ta mới bắt đầu nhận ra.

Có những người ở bên cạnh ta rất lâu, nhưng đến một lúc nào đó, ta mới thật sự hiểu được ý nghĩa của sự hiện diện ấy.

Không phải vì họ thay đổi, mà vì chính ta bắt đầu nhìn sâu hơn.

Ta nhận ra rằng, giữa rất nhiều điều ồn ào của cuộc sống, có một người vẫn lặng lẽ ở đó — không đòi hỏi, không phô bày, chỉ đơn giản là luôn hiện diện khi cần.

Có thể trước đây ta chưa từng để ý, hoặc đã xem điều đó là bình thường. Nhưng khi nhìn lại, mới thấy rằng không phải sự hiện diện nào cũng dễ có được.

Sự bền bỉ, sự chân thành, và cả sự im lặng ấy — tất cả đều mang một giá trị rất riêng.

Và khi nhận ra, ta bắt đầu biết trân trọng hơn những gì tưởng chừng rất nhỏ bé.

— Kết ngày 13 —

Đôi khi, phải nhìn lại thật lâu, ta mới thấy được giá trị của một người.

NGÀY 14

BIẾT TRÂN TRỌNG

Có những điều, khi chưa hiểu, ta dễ xem là bình thường. Nhưng khi đã nhận ra, lại thấy đó là điều đáng quý.

Có những người, không cần làm gì đặc biệt, chỉ cần vẫn ở đó — cũng đủ để ta cảm thấy yên lòng.

Sự hiện diện không ồn ào, không đòi hỏi, nhưng lại bền bỉ theo thời gian. Chính điều đó làm nên giá trị mà không phải ai cũng có thể giữ được.

Khi bắt đầu nhìn lại, ta chợt hiểu rằng không phải ai cũng đủ kiên nhẫn để ở bên cạnh một người trong sự lặng lẽ như vậy.

Và cũng không phải lúc nào ta cũng có cơ hội để nhận ra điều đó sớm.

Sự trân trọng đôi khi đến rất muộn, nhưng khi đã đến, nó khiến ta thay đổi cách nhìn về mọi thứ — từ những điều nhỏ nhất.

Ta học cách chậm lại, để thấy rõ hơn. Học cách lắng nghe, để hiểu nhiều hơn. Và học cách giữ gìn, khi biết rằng có những điều không thể thay thế

— Kết ngày 14 —

Khi biết trân trọng, ta mới hiểu điều gì là thật sự quý giá.

NGÀY 15

BẮT ĐẦU ĐỂ TÂM

Có những thay đổi rất nhỏ, nhưng khi nhìn lại, ta mới nhận ra chúng không hề nhỏ.

Ta bắt đầu chú ý nhiều hơn đến một người. Không phải vì họ làm điều gì đặc biệt, mà chỉ đơn giản là sự hiện diện của họ trở nên quen thuộc.

Có lúc, ta vô thức nghĩ đến họ. Có lúc, chỉ cần một sự quan tâm rất nhẹ cũng đủ khiến ta cảm thấy ấm lòng.

Mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên, không cố gắng, không sắp đặt. Nhưng chính sự tự nhiên ấy lại khiến cảm xúc dần trở nên rõ ràng hơn.

Ta bắt đầu nhận ra rằng, giữa rất nhiều người, có một người mà mình để tâm hơn một chút.

Không phải là điều gì lớn lao, chỉ là một sự khác biệt rất nhỏ... nhưng đủ để khiến ta chú ý.

Và đôi khi, chính những điều rất nhỏ ấy lại là khởi đầu của những cảm xúc sâu hơn.

Không biết từ khi nào, người ấy trở nên đặc biệt hơn một chút.

— Kết ngày 15 —

Có những cảm xúc bắt đầu rất nhẹ, nhưng lại đi rất sâu.

NGÀY 16

BẮT ĐẦU NHỚ

Có những nỗi nhớ đến rất nhẹ, không ồn ào, không rõ ràng, nhưng lại đủ để ta nhận ra rằng trong lòng mình đã có một sự thay đổi.

Ta bắt đầu nhớ đến một người vào những lúc rất bình thường. Không có lý do cụ thể, chỉ là trong một khoảnh khắc nào đó, hình ảnh của họ tự nhiên xuất hiện.

Có khi là một buổi chiều yên tĩnh, có khi là giữa những lúc bận rộn, hoặc chỉ đơn giản là khi lòng chợt lắng xuống.

Nỗi nhớ ấy không làm ta xao động mạnh, nhưng lại âm thầm kéo dài. Nó không khiến ta bất an, mà ngược lại, mang theo một cảm giác rất nhẹ và rất thật.

Ta không cố tìm cách nhớ, nhưng cũng không thể ngăn mình không nhớ.

Và dần dần, ta nhận ra rằng có một người, đã đi vào trong suy nghĩ của mình một cách tự nhiên như thế.

Chỉ một khoảnh khắc lặng, ta cũng chợt nhớ đến người ấy.

— Kết ngày 16 —

Có những nỗi nhớ rất nhẹ, nhưng lại không thể không nhớ.

NGÀY 17

KHI NỖI NHỚ TRỞ THÀNH THÓI QUEN

Có những điều, ban đầu chỉ thoáng qua, nhưng dần dần lại trở thành một phần quen thuộc trong tâm trí.

Nỗi nhớ cũng vậy. Lúc đầu rất nhẹ, rất mơ hồ, nhưng theo thời gian, nó không còn đến rồi đi, mà ở lại một cách tự nhiên.

Ta bắt đầu quen với việc nghĩ về một người. Không cần lý do, cũng không cần thời điểm cụ thể.

Có khi chỉ là một khoảng lặng trong ngày, có khi là giữa những bận bịu, nhưng hình ảnh ấy vẫn trở lại như một điều rất đổi quen thuộc.

Ta không còn bất ngờ khi nhớ, cũng không còn tự hỏi vì sao mình nhớ.

Bởi lúc này, nỗi nhớ đã không còn là một cảm xúc thoáng qua, mà đã trở thành một thói quen rất nhẹ... nhưng rất sâu.

Dần dần, ta nhận ra rằng có những điều, một khi đã thành thói quen, thì rất khó để không nghĩ đến.

— Kết ngày 17 —

Có những nỗi nhớ, lặp lại nhiều lần, rồi trở thành một phần trong ta.

NGÀY 18

NHẬN RA SỰ THIẾU VẮNG

Có những điều, chỉ khi không còn hiện diện, ta mới thật sự nhận ra giá trị của nó.

Có những người, khi còn ở bên, ta không nghĩ quá nhiều. Nhưng khi vắng đi một chút, ta lại cảm thấy có gì đó không còn như trước.

Không phải là một sự mất mát rõ ràng, mà chỉ là một khoảng trống rất nhẹ... nhưng đủ để ta nhận ra.

Những điều từng quen thuộc bỗng trở nên thiếu đi một phần. Những khoảnh khắc bình thường cũng không còn trọn vẹn như trước.

Ta bắt đầu hiểu rằng, có một người đã âm thầm trở thành một phần trong nhịp sống của mình.

Và khi không còn thấy sự hiện diện ấy, dù chỉ trong một khoảng thời gian ngắn, ta cũng cảm nhận được sự thiếu vắng.

Có những khoảng trống rất nhẹ, nhưng lại khiến lòng ta không còn yên như trước.

— Kết ngày 18 —

Khi vắng đi một người, ta mới biết họ quan trọng đến mức nào.

NGÀY 19

KHI CẢM XÚC KHÔNG CÒN GIỐNG TRƯỚC

Có những điều, khi bắt đầu thay đổi, ta không nhận ra ngay. Chỉ đến khi nhìn lại, ta mới thấy rằng mọi thứ đã không còn như trước.

Ta vẫn nhớ, vẫn nghĩ, vẫn quan tâm... nhưng không còn giống như những ngày đầu. Cảm xúc trở nên rõ ràng hơn, sâu hơn, và cũng khó gọi tên hơn.

Ta bắt đầu để ý nhiều hơn đến một người. Không chỉ là sự hiện diện, mà là cách họ xuất hiện trong suy nghĩ của mình — nhiều hơn, thường xuyên hơn.

Có những lúc, ta tự hỏi vì sao mình lại như vậy. Nhưng rồi lại không tìm được một câu trả lời thật rõ ràng.

Chỉ biết rằng, giữa rất nhiều người, có một người khiến ta không thể xem là bình thường như trước nữa.

Có lẽ, khi cảm xúc đủ lớn, ta không cần phải cố gắng gọi tên. Vì tự trong lòng, ta đã hiểu.

Có những lúc, ta không còn phủ nhận, mà chỉ lặng lẽ chấp nhận cảm xúc của mình.

— Kết ngày 19 —

Có những cảm xúc, không cần gọi tên... nhưng ta vẫn biết đó là gì.

PHẦN III

NHỮNG CẢM XÚC TRONG CUỘC ĐỜI

Có những cảm xúc đến rất nhẹ, nhưng lại ở lại rất lâu.

*Không phải lúc nào cũng rõ ràng, nhưng đủ để làm lòng
mình thay đổi.*

Không phải để giữ lại, mà để hiểu hơn về chính mình.

Mỗi cảm xúc đi qua, đều mang theo một ý nghĩa riêng.

Có những cảm xúc trong lòng

Không tên, không gọi... mà không thể quên

Đến đi rất nhẹ, rất êm

Mà sao ở lại dịu êm trong lòng...

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 20

NHẬN RA CẢM XÚC CỦA MÌNH

Có những cảm xúc không đến một cách rõ ràng, cũng không bắt đầu từ một khoảnh khắc đặc biệt nào. Nó chỉ âm thầm xuất hiện, rất nhẹ, đến mức chính mình cũng không nhận ra ngay từ đầu. Ta vẫn sống, vẫn sinh hoạt như bình thường, nhưng đâu đó trong lòng đã có một điều gì đó thay đổi, rất khẽ thôi nhưng đủ để làm tâm mình chững lại.

Rồi đến một lúc nào đó, ta chợt nhận ra mình bắt đầu để ý nhiều hơn đến một người. Không phải là cố ý, mà là tự nhiên. Người đó xuất hiện trong suy nghĩ của ta nhiều hơn một chút, trong những lúc rất bình thường. Có khi chỉ là một khoảnh khắc im lặng, một lúc ngồi một mình, hay giữa những bận rộn trong ngày, hình ảnh ấy lại thoáng qua.

Ta không vội gọi tên cảm xúc đó, cũng không cố tìm một câu trả lời rõ ràng. Bởi có những điều, càng cố hiểu thì lại càng rối. Chỉ biết rằng, cảm xúc ấy là thật, và nó đang hiện diện một cách rất nhẹ nhàng trong lòng mình.

Đôi tự hỏi vì sao lại như vậy, nhưng rồi cũng thôi. Vì không phải cảm xúc nào cũng cần lý do.

— Kết ngày 20 —

Có những cảm xúc rất nhẹ, nhưng lại đủ sức làm lòng mình đổi khác.

NGÀY 21

HỌC CÁCH BUÔNG NHẸ

Có những điều trong cuộc sống, ta từng nghĩ rằng mình không thể buông. Không phải vì nó quá lớn lao, mà vì ta đã quen giữ nó trong lòng quá lâu. Ta mang theo những suy nghĩ, những cảm xúc, những điều chưa trọn vẹn... như một phần của chính mình, đến mức không còn phân biệt đâu là mình, đâu là những điều mình đang giữ.

Nhưng rồi, đến một lúc nào đó, ta cảm thấy mệt. Không phải vì cuộc sống quá nặng nề, mà vì lòng mình đã chất chứa quá nhiều. Những điều nhỏ bé cũng trở nên nặng, những suy nghĩ lặp lại cũng khiến tâm không yên. Ta bắt đầu nhận ra, không phải cái gì giữ lại cũng là cần thiết.

Buông không có nghĩa là quên, cũng không phải là phủ nhận. Buông là chấp nhận rằng có những điều đã đi qua, và không cần phải giữ lại trong tâm nữa. Không phải vì nó không quan trọng, mà vì giữ mãi chỉ làm mình thêm nặng lòng.

Khi buông được một chút, lòng tự nhiên nhẹ đi một chút. Không phải mọi thứ đều biến mất, nhưng cách mình nhìn và cảm nhận đã khác. Ta không còn bị cuốn vào những điều cũ, không còn bị níu giữ bởi những gì đã qua.

— Kết ngày 21 —

Buông không làm ta mất đi điều gì, chỉ giúp ta nhẹ lòng hơn để bước tiếp.

NGÀY 22

HỌC CÁCH IM LẶNG

Có những lúc, ta không còn muốn nói nhiều như trước. Không phải vì không còn điều gì để nói, mà vì ta nhận ra không phải điều gì cũng cần phải nói ra. Có những suy nghĩ, nếu giữ lại trong lòng, lại trở nên nhẹ nhàng hơn.

Trước đây, ta thường muốn giải thích, muốn người khác hiểu, muốn nói ra để lòng mình bớt nặng. Nhưng dần dần, ta nhận ra có những điều dù nói nhiều đến đâu, người không hiểu vẫn sẽ không hiểu. Và có những cảm xúc, càng nói ra lại càng rối thêm.

Im lặng không phải là trốn tránh, cũng không phải là yếu đuối. Im lặng là chọn giữ lại sự bình yên cho chính mình. Không phải chuyện nào cũng cần phản ứng, không phải lời nào cũng cần đáp lại. Có những lúc, im lặng lại là cách tốt nhất để mọi thứ tự lắng xuống.

học được cách im lặng đúng lúc, lòng sẽ bớt đi nhiều xáo động. Ta không còn bị cuốn theo lời nói của người khác, cũng không còn dễ cảm xúc dấn dặt quá nhiều. Chỉ đơn giản là giữ cho tâm mình được yên.

— Kết ngày 22 —

Không phải lúc nào nói ra cũng làm nhẹ lòng, đôi khi im lặng lại là cách giữ bình yên.

NGÀY 23

KHÔNG CÒN CỐ GIẢI THÍCH

Có những lúc, ta từng rất muốn giải thích mọi thứ. Muốn người khác hiểu mình, hiểu những gì mình đã nghĩ, đã làm, đã trải qua. Ta sợ bị hiểu lầm, sợ bị đánh giá sai, nên luôn cố gắng nói ra cho rõ ràng.

Nhưng rồi, dần dần ta nhận ra, không phải ai cũng lắng nghe, và không phải ai cũng muốn hiểu. Có những người chỉ nhìn bằng cách họ nghĩ, chứ không phải bằng những gì ta thật sự là. Và dù ta có nói bao nhiêu, họ vẫn giữ cách nhìn của riêng họ.

Từ đó, ta bắt đầu im lặng hơn. Không phải vì không còn điều gì để nói, mà vì hiểu rằng có những điều không cần phải chứng minh. Ai hiểu thì sẽ tự hiểu, còn không, nói thêm cũng không thay đổi được gì.

Khi không còn cố giải thích, lòng tự nhiên nhẹ đi rất nhiều. Ta không còn mệt mỏi vì phải làm vừa lòng người khác, cũng không còn áp lực phải được hiểu. Chỉ cần sống đúng với mình, thế là đủ.

— Kết ngày 23 —

Không phải ai cũng cần hiểu mình, chỉ cần mình hiểu mình là đủ.

NGÀY 24

NHẬN RA KHÔNG PHẢI ĐIỀU GÌ CŨNG GIỮ ĐƯỢC

Có những điều trong cuộc sống, ta từng rất muốn giữ lại. Có thể là một mối quan hệ, một cảm xúc, hay một khoảng thời gian mà ta đã từng trân trọng. Ta nghĩ rằng chỉ cần mình cố gắng thêm một chút, mọi thứ sẽ vẫn như cũ.

Nhưng rồi, theo thời gian, ta nhận ra có những điều không thể giữ bằng sự cố gắng. Không phải vì mình không đủ chân thành, mà vì mọi thứ đều có sự thay đổi riêng của nó. Có những người đến rồi đi, có những cảm xúc dần phai đi mà chính mình cũng không thể níu lại.

Ban đầu, ta cảm thấy tiếc. Có chút buồn, có chút không muốn chấp nhận. Nhưng rồi, khi nhìn lại, ta hiểu rằng không phải điều gì mất đi cũng là mất. Có những thứ rời đi để lại cho ta một bài học, một sự trưởng thành mà trước đó ta chưa từng có.

Khi chấp nhận rằng không phải điều gì cũng giữ được, lòng ta dần nhẹ hơn. Không còn cố nắm, không còn níu kéo, chỉ là học cách nhìn mọi thứ đi qua một cách bình thản hơn.

— Kết ngày 24 —

Không phải điều gì cũng giữ được, nhưng điều ở lại sẽ là điều thật sự cần.

NGÀY 25

MỘT NGƯỜI BẮT ĐẦU Ở LẠI TRONG SUY NGHĨ

Có những người xuất hiện trong cuộc đời ta một cách rất bình thường. Không có gì đặc biệt lúc ban đầu, chỉ là một sự gặp gỡ, một vài lần trò chuyện, một cảm giác nhẹ nhàng như bao người khác. Ta không nghĩ nhiều, cũng không để tâm quá nhiều đến điều đó.

Nhưng rồi theo thời gian, ta bắt đầu nhận ra có điều gì đó khác đi. Không phải là thay đổi lớn, chỉ là trong những lúc rất bình thường, ta chợt nghĩ đến người đó nhiều hơn một chút. Không cố ý, cũng không tìm cách, chỉ là tự nhiên như vậy.

Có khi chỉ là một khoảnh khắc yên tĩnh trong ngày, một lúc ngồi một mình, hay giữa những bận rộn, hình ảnh ấy lại thoáng qua. Không rõ ràng, không mạnh mẽ, nhưng đủ để ta nhận ra người đó đã bắt đầu ở lại trong suy nghĩ của mình.

Ta không gọi tên cảm xúc này. Cũng không chắc nó là gì. Chỉ biết rằng, giữa rất nhiều người, lại có một người khiến mình nhớ đến một cách tự nhiên như vậy. Và điều đó... không còn giống như trước nữa.

— Kết ngày 25 —

Có những người không cần làm gì nhiều, nhưng vẫn ở lại trong lòng mình.

NGÀY 26

NHẬN RA MÌNH ĐÃ CÓ TÌNH CẢM

Có những cảm xúc ban đầu chỉ rất nhẹ, đến mức ta không để ý. Ta nghĩ đó chỉ là sự quan tâm bình thường, một chút để ý thoáng qua trong cuộc sống. Nhưng rồi theo thời gian, cảm xúc ấy không mất đi, mà ở lại nhiều hơn.

Ta bắt đầu nhận ra người đó xuất hiện trong suy nghĩ của mình thường xuyên hơn. Không chỉ trong những lúc rảnh rỗi, mà cả khi đang bận, vẫn có những khoảnh khắc chợt nhớ đến. Không rõ lý do, chỉ là tự nhiên như vậy.

Có lúc ta tự hỏi vì sao mình lại như thế. Nhưng rồi cũng không tìm được câu trả lời rõ ràng. Chỉ biết rằng, giữa rất nhiều người, lại có một người khiến lòng mình khác đi. Không còn là sự bình thường như trước.

Và đến một lúc nào đó, ta chợt hiểu... không phải là mình vô tình nữa. Mà là trong lòng đã có một cảm xúc rõ ràng hơn, dù ta chưa từng nói ra.

Ta không vội gọi tên, nhưng cũng không thể phủ nhận. Bởi có những điều, khi đã nhận ra rồi, thì không thể quay lại như ban đầu nữa.

— Kết ngày 26 —

Có những cảm xúc, khi đã nhận ra... chính là lúc tình cảm bắt đầu.

NGÀY 27

KHI CẢM XÚC KHÔNG CÒN NHƯ TRƯỚC

Sau khi đã nhận ra, ta không còn xem đó là một cảm giác thoáng qua nữa. Mọi thứ dường như vẫn bình thường, nhưng trong lòng đã có một sự thay đổi mà chính ta cũng cảm nhận được. Không còn là sự mơ hồ như trước, mà là một cảm xúc đang dần rõ hơn theo thời gian.

Ta bắt đầu chú ý nhiều hơn đến người đó, không phải vì cô ý, mà vì trong lòng đã có sự quan tâm. Những điều nhỏ bé cũng trở nên khác đi. Một câu nói, một hành động rất bình thường, nhưng lại khiến ta suy nghĩ lâu hơn một chút, nhớ lâu hơn một chút.

Có những lúc ta cố giữ cho mình bình thường như trước. Vẫn sinh hoạt, vẫn làm mọi việc như mỗi ngày. Nhưng chỉ cần một khoảnh khắc yên lặng, ta lại nhận ra trong lòng mình không còn như cũ. Người đó không cần xuất hiện, nhưng vẫn hiện diện trong suy nghĩ một cách rất tự nhiên.

Ta không vội vàng gọi tên cảm xúc này. Cũng không cố tìm một lý do để giải thích. Chỉ là lặng lẽ quan sát chính mình, và nhận ra rằng có những cảm xúc không cần phải nói ra, nhưng vẫn đủ rõ để mình không thể phủ nhận.

— Kết ngày 27 —

Khi trong lòng có một người, mọi cảm xúc cũng dần trở nên khác đi.

NGÀY 28

KHI MỘT NGƯỜI DẦN TRỞ NÊN QUEN THUỘC

Có những điều ban đầu rất lạ, nhưng theo thời gian lại trở nên quen thuộc. Cảm xúc cũng vậy. Lúc đầu chỉ là một chút để ý, một chút quan tâm rất nhẹ, đến mức ta không nghĩ rằng nó sẽ ở lại lâu. Ta vẫn xem đó như một cảm giác bình thường.

Nhưng rồi, theo thời gian, ta bắt đầu nhận ra sự hiện diện của một người không còn giống như trước. Không còn là thoáng qua, mà là xuất hiện một cách tự nhiên trong suy nghĩ. Không cần cố nhớ, nhưng vẫn nhớ. Không cần tìm, nhưng vẫn hiện ra trong những lúc rất bình thường.

Có những ngày không gặp, không nói chuyện, nhưng trong lòng vẫn có một cảm giác rất quen. Không rõ ràng, không ồn ào, chỉ là một sự hiện diện nhẹ nhàng nhưng liên tục. Ta không còn bất ngờ khi nghĩ đến người đó.

Và rồi ta nhận ra, người đó không còn là “một người nào đó” nữa. Không cần làm gì đặc biệt, nhưng vẫn có một vị trí nhất định trong lòng.

— Kết ngày 28 —

Có những người, từ lạ thành quen... rồi ở lại trong lòng lúc nào không hay.

NGÀY 29

KHÔNG CÒN GIỮ ĐƯỢC BÌNH THƯỜNG

Có những lúc, ta tự nhủ rằng mọi thứ vẫn như trước. Rằng cảm xúc này rồi cũng sẽ qua, rằng chỉ cần giữ cho mình bình thường là được. Nhưng càng cố giữ, ta lại càng nhận ra lòng mình không còn yên như trước nữa.

Người đó không làm gì đặc biệt, cũng không cần xuất hiện nhiều. Nhưng chỉ cần một chút liên quan, một điều rất nhỏ thôi, cũng đủ khiến ta chú ý. Không phải vì cố ý, mà vì trong lòng đã có sự quan tâm rõ ràng hơn trước.

Có những khoảnh khắc rất bình thường, nhưng lại trở nên khác lạ. Một câu nói, một hình ảnh, một lần thoáng qua... cũng khiến ta suy nghĩ lâu hơn. Ta bắt đầu nhận ra, cảm xúc này không còn nhẹ như trước nữa.

Ta vẫn cố giữ cho mình bình thản. Vẫn sống như mỗi ngày, vẫn làm những việc quen thuộc. Nhưng chỉ cần một chút lặng xuống, ta lại thấy rõ rằng trong lòng mình đã có một điều gì đó không thể xem như bình thường nữa.

Và rồi ta hiểu... không phải là mình không muốn thay đổi, mà là có những cảm xúc khi đã lớn lên, thì không thể giữ ở mức ban đầu được nữa.

— Kết ngày 29 —

Có những cảm xúc, càng cố giữ bình thường... lại càng trở nên không bình thường.

PHẦN IV

BUÔNG XUỐNG ĐỂ BÌNH AN

Có những điều, giữ lại chỉ làm lòng nặng thêm.

Có những cảm xúc, càng nắm chặt lại càng đau.

*Không phải buông là mất,
mà là để tâm mình có chỗ thở...*

*Buông không phải là từ bỏ,
mà là hiểu rằng có những điều
không cần giữ nữa...*

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 30

BẮT ĐẦU THAY ĐỔI

Sau tất cả, ta bắt đầu nhận ra một điều rất rõ — mình không còn bình thường như trước nữa.

Không phải vì có điều gì quá lớn xảy ra, mà là những thay đổi rất nhỏ trong lòng cứ âm thầm tích lại. Ta vẫn sinh hoạt như mỗi ngày, vẫn nói cười, vẫn làm những việc quen thuộc... nhưng chỉ cần một khoảnh khắc yên xuống, ta lại nghĩ đến người đó.

Không còn là thoáng qua nữa. Không còn là một chút để ý nhẹ như trước. Mà là một sự hiện diện rõ ràng hơn, đủ để ta hiểu rằng cảm xúc này đã đi xa hơn mình nghĩ.

Người đó không cần xuất hiện nhiều. Chỉ cần một chút liên quan thôi, cũng đủ để ta chú ý. Một điều rất nhỏ... nhưng lại ở lại trong suy nghĩ lâu hơn mình tưởng.

Ta bắt đầu nhận ra, không phải vì mình cố nhớ, mà là vì trong lòng đã có sự quan tâm. Và khi đã có sự quan tâm, mọi thứ cũng không còn như trước.

Ta không còn né tránh. Chỉ là lặng lẽ chấp nhận rằng trong lòng mình đã có một sự thay đổi.

Và từ lúc đó, ta biết mình đã không còn bình thường nữa.

— Kết ngày 30 —

Có những thay đổi rất nhẹ... nhưng đủ để khiến ta khác đi.

NGÀY 31

KHI MỘT NGƯỜI Ở LẠI TRONG SUY NGHĨ

Sau khi nhận ra mình không còn bình thường như trước, ta cũng dần nhận ra một điều khác — có một người bắt đầu ở lại trong suy nghĩ của mình nhiều hơn.

Không cần cố nhớ, nhưng vẫn nhớ. Không cần tìm, nhưng vẫn nghĩ đến trong những lúc rất bình thường. Có khi chỉ là một khoảng lặng trong ngày, một lúc ngồi yên, hay giữa những bận rộn... hình ảnh ấy lại thoáng qua.

Ban đầu, ta nghĩ đó chỉ là cảm xúc nhất thời. Nhưng rồi, theo thời gian, sự hiện diện ấy không còn mờ nhạt nữa. Không còn là thoáng qua, mà trở nên quen thuộc một cách tự nhiên.

Có những điều rất nhỏ, nhưng lại khiến ta chú ý. Một câu nói, một cách quan tâm, hay chỉ là một sự xuất hiện nhẹ... cũng đủ làm ta suy nghĩ lâu hơn một chút.

Ta bắt đầu nhận ra, người đó không còn là “một người nào đó” nữa. Dù không ở bên cạnh thường xuyên, nhưng lại có một vị trí nhất định trong lòng.

Và đôi khi, chính sự hiện diện thâm lặng ấy lại khiến ta không thể xem mọi thứ như trước.

— Kết ngày 31 —

Có những người không cần làm gì nhiều... nhưng vẫn ở lại trong lòng ta.

NGÀY 32

BẮT ĐẦU CHỜ ĐỢI

Có những thay đổi rất nhỏ, nhưng khi nhìn lại, ta mới nhận ra chúng không còn nhỏ nữa. Ta bắt đầu chờ đợi... một cách rất tự nhiên.

Không phải là chờ điều gì rõ ràng. Chỉ là đôi khi, ta mong có một tin nhắn, một lời hỏi thăm, hay chỉ là một sự xuất hiện nhẹ trong ngày. Không nói ra, nhưng trong lòng vẫn có một chút mong như vậy.

Ta vẫn sống như bình thường. Vẫn làm những việc quen thuộc. Nhưng đâu đó trong ngày, luôn có một khoảnh khắc ta dành cho người đó — dù rất nhẹ thôi.

Có lúc ta tự hỏi, vì sao mình lại bắt đầu chờ đợi như vậy. Nhưng rồi lại không tìm một câu trả lời rõ ràng. Chỉ biết rằng, cảm xúc này đã không còn giống như trước nữa.

Ta không gọi tên nó. Không vội hiểu nó. Chỉ là lặng lẽ nhận ra rằng trong lòng mình đã có một điều gì đó... đủ để khiến ta bắt đầu mong chờ.

Và khi đã có chờ đợi, nghĩa là người đó đã trở nên quan trọng hơn một chút.

— Kết ngày 32 —

Có những sự chờ đợi rất nhẹ... nhưng lại xuất phát từ một cảm xúc rất thật.

NGÀY 33

BẮT ĐẦU ĐỂ Ý NHIỀU HƠN

Có những điều, khi còn bình thường, ta không để ý. Nhưng khi trong lòng đã có một người, mọi thứ dường như trở nên khác đi.

Ta bắt đầu để ý nhiều hơn. Không chỉ là sự xuất hiện, mà còn là cách người đó nói chuyện, cách quan tâm, và cả những điều rất nhỏ mà trước đây ta từng bỏ qua.

Có những chi tiết rất bình thường, nhưng lại khiến ta nhớ lâu hơn một chút. Một câu nói nhẹ, một sự quan tâm thoáng qua... cũng đủ để ta nghĩ lại nhiều lần.

Ta không cố làm điều đó. Mọi thứ diễn ra rất tự nhiên. Chỉ là khi trong lòng đã có sự quan tâm, thì những điều nhỏ cũng trở nên có ý nghĩa.

Có lúc ta nhận ra mình đang chú ý nhiều hơn mức cần thiết. Nhưng rồi lại không muốn dừng lại. Bởi vì chính những điều nhỏ ấy lại khiến cảm xúc trong lòng rõ hơn.

Ta bắt đầu hiểu rằng, khi đã để tâm, thì không còn gì là “chỉ bình thường” nữa.

Và từ lúc đó, người đó không chỉ ở trong suy nghĩ... mà còn ở trong cách ta nhìn mọi thứ.

— Kết ngày 33 —

bắt đầu để ý nhiều hơn... cũng là lúc cảm xúc trở nên rõ ràng hơn

NGÀY 34

CÓ NHỮNG ĐIỀU TA KHÔNG NÓI RA

Có những điều, ta chọn cách giữ lại trong lòng. Không phải vì không muốn nói, mà là vì dần dần ta hiểu rằng không phải điều gì nói ra cũng làm mọi thứ tốt hơn. Có những cảm xúc, nếu để yên, lại trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Ta bắt đầu im lặng nhiều hơn. Không còn vội vàng chia sẻ mọi suy nghĩ như trước. Không phải vì không còn điều gì để nói, mà là vì ta đã biết chọn điều gì nên giữ, điều gì nên buông.

Có những suy nghĩ chỉ cần ta hiểu là đủ. Không cần phải giải thích, cũng không cần ai phải nhìn nhận. Vì càng cố nói ra, đôi khi lại càng làm lòng mình rối thêm.

Ta nhận ra rằng không phải ai cũng cần hiểu mình, và cũng không phải lúc nào mình cũng cần được hiểu. Chỉ cần trong lòng còn giữ được sự bình an, thế là đủ.

Và rồi, có những điều ta không nói ra... không phải vì không quan trọng, mà là vì ta đã học được cách giữ cho lòng mình nhẹ hơn. Vì có những điều, càng nói ra... lại càng khiến lòng mình nặng thêm.

— Kết ngày 34 —

Có những điều không nói ra... lại là cách để lòng được yên.

NGÀY 35

HỌC CÁCH BUÔNG NHẸ

Có những điều, trước đây ta đã từng giữ rất chặt. Không phải vì nó quá quan trọng, mà vì ta sợ nếu buông ra thì sẽ mất đi một phần quen thuộc trong lòng mình. Ta từng nghĩ rằng chỉ cần mình còn cố giữ, thì mọi thứ sẽ còn nguyên như cũ.

Nhưng rồi theo thời gian, ta dần nhận ra có những thứ không còn phù hợp với mình nữa. Những suy nghĩ đã cũ, những cảm xúc đã qua, những điều từng khiến ta bận lòng nhưng giờ chỉ còn là dư âm. Vậy mà ta vẫn giữ, không phải vì còn cần, mà vì chưa quen buông.

Càng giữ, lòng càng nặng. Có những lúc ta ngồi lại, chỉ để nhìn xem trong lòng mình đang có gì. Ta tự hỏi điều đó còn cần không, hay chỉ là một thói quen của cảm xúc. Khi hiểu ra rồi, ta không còn muốn giữ mọi thứ như trước nữa.

Ta bắt đầu học cách buông nhẹ. Không phải buông bỏ tất cả, mà là buông những gì khiến tâm mình không còn yên. Khi buông được một chút, ta thấy lòng nhẹ đi một chút. Không nhiều, nhưng đủ để biết mình đang thay đổi.

— Kết ngày 35 —

Có những điều, chỉ khi buông ra... ta mới thật sự trở về với sự an tĩnh trong lòng.

NGÀY 36

KHÔNG CÒN MUỐN GIỮ NỮA

Có những điều, trước đây ta từng nghĩ mình sẽ giữ rất lâu. Không phải vì nó quá tốt đẹp, mà vì ta đã quen với sự tồn tại của nó trong lòng mình. Một thói quen, một cảm xúc, hay chỉ là một điều gì đó từng khiến ta để tâm.

Nhưng rồi có một lúc nào đó, ta không còn muốn giữ nữa. Không phải vì nó thay đổi, mà là vì chính ta đã khác đi. Những điều từng khiến ta bận lòng, giờ đây lại không còn đủ sức giữ ta lại như trước.

Ta nhận ra rằng có những thứ, nếu cứ cố giữ, thì chỉ làm mình mỗi mết thêm. Không phải vì nó nặng, mà vì nó không còn phù hợp với mình nữa. Giống như một điều đã đi qua, nhưng ta vẫn chưa chịu để nó đi.

Có những buổi ta ngồi yên, không suy nghĩ nhiều, chỉ thấy trong lòng mình đã nhẹ hơn trước. Không còn cảm giác phải nắm giữ, không còn sự chần chừ như những ngày trước đó. Mọi thứ trở nên đơn giản hơn, nhẹ hơn.

Ta hiểu rằng, có những lúc không phải mình buông, mà là mình không còn muốn giữ nữa. Và khi điều đó xảy ra, lòng mình tự nhiên sẽ yên.

— Kết ngày 36 —

Đôi khi, không cần cố buông... chỉ cần không giữ nữa, lòng cũng đủ nhẹ.

NGÀY 37

NHÌN MỌI THỨ NHẸ HƠN

Có những điều, trước đây ta từng suy nghĩ rất nhiều. Một chuyện nhỏ cũng có thể khiến ta bận lòng cả ngày. Không phải vì nó quá lớn, mà vì khi đó ta chưa biết cách nhìn mọi thứ nhẹ lại.

Ta từng để cảm xúc dẫn đi quá xa. Một lời nói, một hành động, hay một điều không như ý cũng đủ làm lòng mình dao động. Khi ấy, ta nghĩ mọi thứ đều quan trọng, đều cần phải giữ, phải nghĩ, phải để tâm.

Nhưng rồi theo thời gian, ta dần học được cách nhìn khác đi. Không phải là thờ ơ, mà là không còn để mọi thứ chạm vào mình quá sâu như trước. Có những điều, nếu nghĩ nhẹ lại một chút, thì lòng cũng nhẹ đi một chút.

Ta nhận ra rằng không phải chuyện nào cũng cần giữ trong lòng. Có những điều chỉ cần đi qua là đủ. Nếu cứ giữ lại, thì chính mình là người mệt trước.

Có những lúc ta vẫn suy nghĩ, nhưng không còn nặng như trước nữa. Mọi thứ đến rồi đi, không còn khiến ta phải bận lòng quá lâu. Và chính lúc đó, ta biết mình đã khác.

— Kết ngày 37 —

nhìn mọi thứ nhẹ lại... lòng mình cũng tự nhiên trở nên bình yên hơn.

NGÀY 38

KHÔNG CÒN BỊ CUỐN THEO CẢM XÚC

Có những lúc, trước đây ta rất dễ bị cuốn theo cảm xúc của mình. Một niềm vui nhỏ cũng khiến ta nghĩ nhiều, một nỗi buồn nhẹ cũng có thể kéo dài rất lâu. Ta từng sống theo những gì mình cảm nhận, và để cảm xúc dẫn đi.

Nhưng rồi ta dần nhận ra rằng, không phải cảm xúc nào cũng cần giữ lại. Có những điều chỉ là thoáng qua, nếu mình không nắm lấy, thì nó cũng sẽ tự đi. Nhưng nếu cứ giữ, cứ nghĩ, thì chính mình lại là người bị cuốn theo.

Ta bắt đầu tập nhìn cảm xúc như một điều gì đó đến rồi đi. Không cố giữ lại, cũng không cố đẩy đi. Chỉ đơn giản là nhận ra nó, rồi để nó trôi qua một cách nhẹ nhàng.

Có những lúc ta vẫn buồn, vẫn suy nghĩ, nhưng không còn bị kéo đi như trước nữa. Mọi thứ dừng lại ở mức vừa đủ, không còn lan rộng thành những điều lớn hơn trong lòng.

Và khi không còn bị cuốn theo cảm xúc, ta mới thấy lòng mình yên hơn. Không phải vì không còn cảm xúc, mà là vì ta đã biết cách ở cùng nó một cách nhẹ nhàng hơn.

— Kết ngày 38 —

Cảm xúc vẫn ở đó... nhưng ta không còn để nó dẫn mình đi nữa.

NGÀY 39

BẮT ĐẦU HIỂU CHÍNH MÌNH HƠN

Có những điều, trước đây ta không để ý đến. Ta sống, suy nghĩ, và phản ứng theo thói quen mà không thật sự hiểu vì sao mình lại như vậy. Có những lúc buồn, có những lúc nặng lòng, nhưng ta chỉ biết cảm nhận mà chưa từng nhìn sâu vào bên trong.

Nhưng rồi theo thời gian, ta bắt đầu quan sát chính mình nhiều hơn. Ta để ý đến cách mình suy nghĩ, cách mình phản ứng, và cả những điều rất nhỏ trong lòng mà trước đây ta thường bỏ qua. Không phải để phán xét, mà chỉ để hiểu.

Ta nhận ra rằng có những cảm xúc không phải tự nhiên mà đến. Nó có lý do của nó, có nguyên nhân từ những điều ta đã trải qua. Khi hiểu được điều đó, ta không còn trách mình như trước nữa.

Có những lúc ta vẫn chưa rõ hết mọi thứ, nhưng ta không còn vội vàng như trước. Ta chấp nhận việc mình đang trong quá trình hiểu chính mình, và điều đó cũng đủ để lòng mình nhẹ hơn.

Và rồi ta hiểu rằng, khi mình bắt đầu hiểu mình hơn một chút, thì mọi thứ trong lòng cũng dần trở nên rõ ràng hơn.

— Kết ngày 39 —

Hiểu được chính mình... là bước đầu để lòng thật sự an.

PHẦN V

TRỞ VỀ SỰ AN TĨNH

Mười ngày này là hành trình trở về.

Sau tất cả những suy nghĩ, cảm xúc và thay đổi, ta không còn tìm kiếm quá nhiều bên ngoài nữa, mà quay lại với chính mình.

Khi lòng đã lắng, mọi thứ dần trở nên nhẹ nhàng hơn. Không cần cố gắng để bình yên, vì sự an tĩnh vốn đã có sẵn. Chỉ cần dừng lại một chút, ta sẽ thấy mình chưa từng rời xa điều đó.

Lặng yên một chút trong lòng

Bao nhiêu sóng động cũng không còn nhiều

Không cần tìm kiếm bao điều

Chỉ cần quay lại... là điều bình an

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 40

BẮT ĐẦU TRỞ VỀ

Có một thời gian, tôi luôn nghĩ mình cần đi đâu đó xa hơn, cần làm nhiều hơn, cần tìm thêm điều gì đó để lòng mình đủ đầy. Tôi cứ bước, cứ nghĩ, cứ tìm, mà không nhận ra mình đang rời xa chính mình lúc nào không hay.

Nhưng rồi có những ngày, tôi bắt đầu dừng lại. Không phải vì mọi thứ đã xong, mà vì tôi cảm thấy mình không cần phải đi nữa. Không phải là bỏ cuộc, mà là nhận ra mình đã đi đủ xa để hiểu rằng điều mình cần không nằm ở phía trước.

Tôi nhìn lại những gì đã qua. Có những điều từng rất quan trọng, nhưng giờ không còn giữ được tôi như trước nữa. Có những cảm xúc từng khiến tôi bận lòng, nhưng giờ chỉ còn là một phần đã đi qua.

Tôi không cố thay đổi mọi thứ, cũng không ép mình phải trở nên khác đi. Tôi chỉ tập ở lại với chính mình, trong những khoảng lặng rất bình thường. Và chính những lúc như vậy, tôi thấy lòng mình nhẹ hơn.

Có lẽ, trở về không phải là quay lại một nơi nào đó, mà là quay lại với chính mình – nơi mà trước đây tôi đã vô tình bỏ quên.

— Kết ngày 40 —

Không phải đi thêm nữa... chỉ cần dừng lại, tôi cũng có thể bình yên.

NGÀY 41

HỌC CÁCH Ở YÊN

Sau khi bắt đầu trở về với chính mình, tôi nhận ra một điều không dễ: ở yên thật sự không đơn giản. Thân có thể ngồi yên, nhưng tâm thì vẫn còn nhiều chuyển động. Những suy nghĩ cũ vẫn quay lại, những cảm xúc đã qua đôi khi vẫn hiện lên rất rõ.

Trước đây, tôi thường tìm cách làm cho những điều đó biến mất. Tôi nghĩ rằng bình yên là khi trong lòng không còn gì nữa. Nhưng càng cố, tôi lại càng thấy mình không thật sự yên.

Rồi tôi bắt đầu học một cách khác. Tôi không cố đẩy đi, cũng không cố giữ lại. Tôi chỉ nhìn, chỉ biết, và để mọi thứ tự nhiên trôi qua. Có lúc vẫn còn dao động, nhưng không còn mạnh như trước.

Tôi nhận ra rằng ở yên không phải là không có gì xảy ra, mà là mình không còn bị cuốn theo những gì đang xảy ra trong lòng.

Khi không còn chống lại, cũng không còn níu giữ, tôi thấy tâm mình dần lắng xuống. Không hoàn toàn tĩnh lặng, nhưng đủ để cảm nhận một sự an ổn rất nhẹ.

— Kết ngày 41 —

Ở yên không phải là dừng lại mọi thứ... mà là không còn bị điều gì kéo đi nữa.

NGÀY 42

KHÔNG CÒN MUỐN HIỂU HẾT MỌI THỨ

Có một thời gian, tôi luôn muốn hiểu rõ mọi điều. Tôi muốn biết vì sao mọi chuyện xảy ra, vì sao người khác hành xử như vậy, và vì sao trong lòng mình lại có những cảm xúc như thế. Tôi nghĩ rằng khi hiểu được hết, tôi sẽ nhẹ lòng hơn.

Nhưng càng cố hiểu, tôi lại càng thấy mình mệt. Có những điều càng suy nghĩ thì càng rối, càng tìm câu trả lời thì càng không có đáp án rõ ràng. Không phải vì tôi chưa đủ hiểu, mà vì có những thứ vốn không cần phải hiểu đến cùng.

Rồi tôi bắt đầu buông xuống nhu cầu phải hiểu hết mọi thứ. Tôi không còn cố tìm lý do cho tất cả những gì xảy ra. Có những điều, tôi chỉ nhìn nó như nó đang là, không thêm, không bớt.

Khi không còn cố gắng lý giải, tôi thấy lòng mình nhẹ hơn. Không còn bị cuốn vào những suy nghĩ lặp lại, không còn tự làm mình mỗi mệt vì những câu hỏi không có hồi đáp.

Tôi nhận ra rằng không phải điều gì cũng cần một câu trả lời. Có những thứ, chỉ cần chấp nhận là đủ.

— Kết ngày 42 —

Không cần hiểu hết... đôi khi chỉ cần buông xuống, lòng đã đủ yên.

NGÀY 43

BẮT ĐẦU CHẤP NHẬN

Có những điều, trước đây tôi đã từng không muốn chấp nhận. Tôi muốn mọi thứ phải theo cách mình nghĩ là đúng, phải diễn ra như mình mong. Khi không được như vậy, tôi dễ cảm thấy khó chịu, thậm chí là nặng lòng.

Tôi đã từng nghĩ rằng nếu mình cố gắng hơn, mọi thứ sẽ thay đổi. Nhưng rồi có những chuyện, dù tôi có cố đến đâu, nó vẫn không đi theo hướng tôi muốn. Lúc đó, tôi mới nhận ra không phải điều gì cũng nằm trong khả năng của mình.

Tôi bắt đầu học cách chấp nhận. Không phải là buông xuôi, mà là nhìn mọi thứ đúng như nó đang là. Có những điều không cần sửa, không cần thay đổi, chỉ cần mình không còn chống lại nữa.

Khi không còn chống lại, tôi thấy lòng mình dịu xuống. Không còn sự căng thẳng như trước, không còn cảm giác phải cố gắng giữ hay thay đổi điều gì đó.

Tôi hiểu rằng chấp nhận không làm tôi yếu đi, mà giúp tôi nhẹ hơn. Và khi lòng đã nhẹ, mọi thứ xung quanh cũng trở nên dễ thở hơn.

— Kết ngày 43 —

Chấp nhận không phải là thua... mà là không còn tự làm mình mệt nữa.

NGÀY 44

THẤY MỌI THỨ ĐỦ RỒI

Có những lúc, tôi đã từng nghĩ mình còn thiếu rất nhiều. Tôi cần thêm một điều gì đó để cảm thấy đủ, cần thêm một chút nữa để lòng mình an. Vì vậy, tôi luôn bước tiếp, luôn tìm kiếm, luôn nghĩ rằng phía trước sẽ có điều gì đó làm mình nhẹ lại.

Nhưng rồi có một ngày, tôi chợt nhận ra mình không còn muốn tìm nữa. Không phải vì đã có tất cả, mà vì tôi thấy những gì mình đang có đã đủ để mình bình yên.

Tôi nhìn lại những điều xung quanh. Mọi thứ vẫn như vậy, không có gì thay đổi quá nhiều. Nhưng cách tôi nhìn đã khác. Không còn cảm giác thiếu, không còn sự thôi thúc phải có thêm.

Có những điều trước đây tôi nghĩ là quan trọng, giờ lại trở nên nhẹ hơn. Không phải vì nó mất đi giá trị, mà vì tôi không còn đặt nặng như trước nữa.

Khi không còn thấy mình thiếu, tôi cũng không còn vội vàng. Mọi thứ chậm lại, nhẹ lại, và lòng tôi cũng dần yên hơn.

— Kết ngày 44 —

Khi không còn thấy thiếu... tôi mới nhận ra mình đã đủ từ lâu.

NGÀY 45

KHÔNG CÒN TÌM KIẾM BÊN NGOÀI

Có một thời gian, tôi luôn hướng ra bên ngoài để tìm một điều gì đó cho mình. Tôi nghĩ rằng nếu có thêm, nếu đạt được, nếu chạm tới, thì lòng mình sẽ nhẹ hơn, sẽ an hơn.

Nhưng rồi càng tìm, tôi lại càng thấy mình chưa bao giờ thật sự dừng lại. Mỗi khi có được một điều, tôi lại tiếp tục nghĩ đến điều khác. Mọi thứ cứ nối tiếp nhau, và tôi không nhận ra mình đang mệt dần theo cách rất âm thầm.

Cho đến dừng lại. Không phải vì không còn gì để tìm, mà vì tôi không còn muốn tìm nữa. Tôi bắt đầu quay về với những điều rất bình thường: một khoảng lặng, một hơi thở, một cảm giác nhẹ trong lòng mà trước đây tôi đã bỏ qua.

Tôi nhận ra rằng những điều tôi tìm kiếm từ bên ngoài, thật ra chưa bao giờ rời khỏi mình. Chỉ là tôi đã không nhìn lại.

Khi không còn chạy theo bên ngoài nữa, tôi thấy lòng mình dần lắng xuống. Không cần thêm, không cần bớt, chỉ cần ở yên, tôi cũng cảm nhận được một sự an ổn rất rõ.

— Kết ngày 45 —

Không phải bên ngoài mang lại bình yên... mà là quay về, tôi mới thấy nó luôn ở đó.

NGÀY 46

CẢM NHẬN ĐƯỢC SỰ TĨNH LẶNG

Có những lúc, tôi không làm gì cả. Không suy nghĩ nhiều, không tìm kiếm, không cố gắng thay đổi điều gì. Chỉ đơn giản là ngồi yên, và để mọi thứ tự nhiên diễn ra.

Trước đây, tôi từng nghĩ rằng sự tĩnh lặng là khi không còn suy nghĩ. Nhưng rồi tôi nhận ra, dù vẫn còn những ý niệm thoáng qua, lòng tôi vẫn có thể yên. Không phải vì mọi thứ biến mất, mà vì tôi không còn bám vào chúng nữa.

Có những khoảng lặng rất nhẹ, không rõ ràng, nhưng lại khiến tôi cảm thấy dễ chịu. Không phải là niềm vui, cũng không phải là một cảm xúc đặc biệt nào, chỉ là một sự an ổn rất đơn giản.

Tôi bắt đầu trân trọng những phút giây như vậy. Không cần dài, không cần sâu, chỉ cần đủ để tôi cảm nhận được rằng mình đang ở đây, đang yên.

Khi không còn cố gắng tạo ra sự bình yên, tôi lại thấy nó xuất hiện một cách tự nhiên hơn.

— Kết ngày 46 —

Sự tĩnh lặng không phải là không có gì... mà là tôi không còn bị cuốn theo nữa.

NGÀY 47

KHÔNG CÒN CẦN NHIỀU NỮA

Có một lúc nào đó, tôi nhận ra mình không còn cần nhiều như trước. Không phải vì tôi đã có đủ mọi thứ, mà vì tôi không còn cảm giác thiếu như ngày xưa.

Những điều từng khiến tôi bận lòng, giờ đây chỉ còn là những thứ đi qua. Không còn giữ, không còn nghĩ quá nhiều, cũng không còn thấy cần phải làm gì thêm với nó.

Tôi bắt đầu thấy nhẹ trong cách mình sống. Không cần phải cố gắng chứng minh điều gì, không cần phải đạt được điều gì để cảm thấy đủ. Mọi thứ đơn giản hơn, và chính tôi cũng thấy mình nhẹ hơn.

Có những ngày trôi qua rất bình thường, không có gì đặc biệt, nhưng tôi lại thấy dễ chịu. Không phải vì có thêm điều gì, mà vì không còn thiếu điều gì.

Tôi hiểu rằng, khi lòng không còn đòi hỏi quá nhiều, thì tự nhiên mọi thứ cũng trở nên vừa đủ.

— Kết ngày 47 —

Khi không còn cần nhiều... tôi mới thấy mình đã đủ từ lâu.

NGÀY 48

Ở YÊN VỚI CHÍNH MÌNH

Có những ngày, tôi không còn muốn thay đổi điều gì nữa. Không phải vì mọi thứ đã hoàn hảo, mà vì tôi thấy mình đã đủ để ở yên với chính mình.

Tôi không còn cố gắng trở thành một phiên bản khác, cũng không còn so sánh mình với những điều bên ngoài. Những gì đang có, những gì đang là, tôi học cách nhìn nó một cách nhẹ nhàng hơn.

Có những lúc tôi vẫn suy nghĩ, vẫn có những cảm xúc thoáng qua, nhưng không còn làm tôi xao động như trước. Mọi thứ đến rồi đi, rất tự nhiên, và tôi không còn muốn giữ lại.

Tôi bắt đầu thấy dễ chịu khi chỉ ở một mình, trong những khoảng lặng rất bình thường. Không cần làm gì đặc biệt, không cần tìm kiếm thêm điều gì, chỉ cần ở đó thôi, tôi cũng thấy đủ.

Và rồi tôi hiểu rằng, khi mình có thể ở yên với chính mình, thì đó đã là một sự bình an rất thật.

— Kết ngày 48 —

Không cần trở thành ai khác... chỉ cần là chính mình, tôi cũng đã thấy yên.

NGÀY 49

KHÔNG CÒN ĐI ĐÂU NỮA

Có một lúc, tôi nhận ra mình không còn muốn đi đâu nữa. Không phải vì hết con đường, mà vì tôi đã không còn cảm giác phải tìm kiếm điều gì ở phía trước.

Sau tất cả những ngày đã qua, tôi thấy mình đã đi một vòng rất dài. Từ những lúc còn nhiều suy nghĩ, nhiều cảm xúc, đến khi học cách buông nhẹ, chấp nhận và quay về. Mọi thứ không thay đổi quá nhiều bên ngoài, nhưng bên trong tôi đã khác.

Tôi không còn vội vàng như trước. Không còn cảm giác phải làm gì đó để trở nên đủ hơn. Những gì đang có, tôi nhìn bằng một tâm thế nhẹ nhàng hơn, không thêm, không bớt.

Có những ngày trôi qua rất bình thường, nhưng tôi lại thấy yên. Không phải là một sự yên tĩnh hoàn toàn, mà là một sự an ổn đủ để tôi không còn bị cuốn đi.

Tôi hiểu rằng, hành trình này không phải để đi đến một nơi nào đó, mà là để quay về. Và khi đã quay về được rồi, tôi không cần phải đi nữa.

— Kết ngày 49 —

Không phải dừng lại vì hết đường... mà vì tôi đã trở về đúng nơi của mình.

PHẦN VI

HÀNH TRÌNH KHÉP LẠI

Sau tất cả những gì đã đi qua, tôi nhận ra mình không còn tìm kiếm nhiều như trước nữa.

Không phải vì đã có tất cả, mà vì tôi đã hiểu mình cần gì và nên dừng ở đâu.

Một hành trình khép lại rồi

Không còn tìm kiếm xa xôi bên ngoài

Quay về nhìn lại chính tôi

Mới hay bình yên... chưa từng rời xa

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 50

NHÌN LẠI CÁ HÀNH TRÌNH

Có những lúc, tôi ngồi lại và nhìn về những ngày đã qua. Không phải để tiếc nuối hay so sánh, mà chỉ để thấy mình đã đi được đến đâu trên con đường này.

Tôi nhớ lại những ngày đầu, khi trong lòng còn nhiều suy nghĩ, nhiều cảm xúc chưa gọi tên. Có những lúc tôi chưa hiểu mình, chưa biết điều gì là thật sự cần giữ, điều gì nên buông.

Rồi từng ngày trôi qua, tôi học cách nhìn lại, học cách lắng xuống, học cách buông nhẹ những điều không còn phù hợp. Không có gì thay đổi quá nhanh, nhưng từng chút một, tôi thấy mình khác đi.

Đến bây giờ, khi nhìn lại, tôi không còn thấy hành trình này dài hay ngắn. Chỉ thấy rằng mỗi ngày đã góp lại thành một điều gì đó rất rõ trong lòng.

Tôi không cần phải trở thành một người khác. Chỉ cần hiểu mình hơn, nhẹ hơn, và yên hơn một chút so với trước, như vậy cũng đã đủ.

— Kết ngày 50 —

Nhìn lại một chặng đường... tôi mới biết mình đã đi xa đến thế nào.

NGÀY 51

KHÔNG CÒN MUỐN CHỨNG TỎ

Có một thời gian, tôi luôn muốn mình phải tốt hơn, phải đúng hơn, phải được người khác nhìn nhận. Không phải để hơn ai, mà là để thấy mình có giá trị.

Nhưng càng cố chứng tỏ, tôi lại càng mệt. Có những điều tôi nói ra không phải vì cần nói, mà vì muốn người khác hiểu mình. Có những việc tôi làm không phải vì cần làm, mà vì sợ bị nhìn khác đi.

Rồi dần dần, tôi nhận ra, càng cố chứng minh mình đúng, lòng lại càng bất an. Bởi vì khi còn cần người khác công nhận, nghĩa là tôi vẫn chưa thật sự vững trong chính mình.

Tôi bắt đầu tập im lặng nhiều hơn. Không phải vì không còn điều gì để nói, mà vì không còn nhu cầu phải giải thích.

Có những điều, chỉ cần mình hiểu là đủ.

Có những lúc, tôi chọn lùi lại một bước, không tranh hơn thua, không cố giữ quan điểm. Không phải vì tôi sai, mà vì tôi thấy không cần thiết phải đúng trong mọi lúc.

— Kết ngày 51 —

Không cần ai công nhận... tôi vẫn biết mình đang đi đúng hướng.

NGÀY 52

HỌC CÁCH Ở MỘT MÌNH

Trước đây, tôi không quen với việc ở một mình. Không phải vì sợ cô đơn, mà vì khi không có gì để bận tâm, tôi phải đối diện với chính mình.

Có những khoảng lặng khiến tôi thấy trống. Không có ai bên cạnh, tôi lại không biết phải làm gì với những suy nghĩ trong lòng.

Nhưng rồi, tôi tập ngồi yên lâu hơn một chút. Không cần lấp đầy, không cần làm gì đặc biệt, chỉ ở đó và nhìn lại chính mình.

Ban đầu không dễ. Có những suy nghĩ quay lại, có những cảm xúc chưa rõ ràng. Nhưng thay vì né tránh, tôi chọn ở lại.

Dần dần, tôi không còn xem việc ở một mình là thiếu thốn, mà là một khoảng thời gian cần thiết.

Có những điều, chỉ khi ở một mình, tôi mới thật sự nhìn thấy.

— Kết ngày 52 —

Ở một mình không phải là cô đơn... mà là cách tôi trở về với chính mình.

NGÀY 53

KHÔNG CÒN SỢ SỰ IM LẶNG

Trước đây, tôi không quen với sự im lặng. Những khoảng không có tiếng nói, không có gì diễn ra, đôi khi khiến tôi thấy khó chịu.

Tôi từng nghĩ mình cần có điều gì đó để lấp đầy, để không phải đối diện với khoảng trống trong lòng.

Nhưng rồi, tôi bắt đầu ở lại với sự im lặng lâu hơn một chút. Không tìm cách tránh, cũng không cố làm cho nó biến mất.

Có những lúc rất yên, đến mức tôi nghe rõ cả những suy nghĩ nhỏ nhất của mình. Ban đầu không dễ, nhưng dần dần, tôi thấy mình quen hơn.

Tôi nhận ra rằng sự im lặng không làm tôi trống rỗng, mà giúp tôi nhìn rõ hơn những gì đang có trong lòng.

Có những điều trước đây tôi bỏ qua, giờ lại hiện ra rất rõ. Không phải vì chúng mới xuất hiện, mà vì tôi đã đủ yên để nhìn thấy.

Khi không còn sợ sự im lặng, tôi cũng không còn sợ phải ở một mình.

— Kết ngày 53 —

Trong sự im lặng... tôi bắt đầu nghe rõ chính mình.

NGÀY 54

KHÔNG CÒN VỘI VÀNG

Trước đây, tôi thường muốn mọi thứ phải rõ ràng ngay. Khi có điều gì chưa hiểu, tôi vội tìm câu trả lời. Khi có cảm xúc xuất hiện, tôi muốn nó phải nhanh chóng qua đi.

Tôi nghĩ rằng cứ đi nhanh thì sẽ đến sớm hơn. Nhưng càng vội, tôi lại càng thấy mình rối.

Có những lúc, vì muốn hiểu ngay, tôi lại hiểu sai. Vì muốn ổn ngay, tôi lại làm mọi thứ nặng hơn.

Rồi tôi bắt đầu chậm lại.

Không phải vì tôi không muốn tiến về phía trước, mà vì tôi nhận ra có những điều không thể ép.

Có những cảm xúc cần thời gian để lắng xuống. Có những điều chỉ khi đi chậm, tôi mới thật sự nhìn rõ.

Tôi không còn cố chạy nhanh nữa. Mỗi bước đi, tôi để mình đi đủ chậm để cảm nhận.

Và cũng từ đó, tôi thấy lòng mình nhẹ hơn.

Không phải vì mọi thứ đã ổn hết, mà vì tôi không còn thúc ép mình phải ổn ngay lập tức.

— Kết ngày 54 —

không còn vội... mọi thứ tự nhiên trở nên vừa đủ.

NGÀY 55

HỌC CÁCH CHẤP NHẬN

Trước đây, tôi không dễ chấp nhận những điều không như ý. Khi có chuyện xảy ra khác với mong muốn, tôi thường tự hỏi vì sao lại như vậy.

Có những điều tôi cố hiểu, cố sửa, nhưng càng cố, lòng lại càng nặng.

Tôi từng nghĩ chấp nhận là buông xuôi. Là không làm gì, là mặc kệ mọi thứ.

Nhưng rồi, tôi dần hiểu chấp nhận không phải là bỏ cuộc, mà là nhìn mọi thứ đúng như nó đang là.

Không thêm, không bớt, không cố biến nó thành điều mình muốn.

Có những điều, thôi chống lại, tự nhiên lại nhẹ đi rất nhiều.

Không phải vì nó biến mất, mà vì tôi không còn giữ lại sự khó chịu như trước.

Tôi tập chấp nhận từ những điều nhỏ. Một cảm xúc đến rồi đi. Một việc không như ý.

Dần dần, tôi thấy mình nhẹ hơn.

— Kết ngày 55 —

Chấp nhận không làm tôi yếu đi... mà giúp tôi bình yên hơn.

NGÀY 56

KHÔNG CÒN GIỮ MỌI THỨ NHƯ TRƯỚC

Có những điều, trước đây tôi luôn cố giữ. Không phải vì nó còn cần, mà vì tôi đã quen với việc nắm lại.

Tôi từng nghĩ rằng giữ được thì sẽ không mất. Nhưng càng giữ, tôi lại càng thấy mệt.

Có những cảm xúc đã qua, nhưng tôi vẫn mang theo. Có những điều không còn phù hợp, nhưng tôi vẫn chưa buông.

Không phải vì tôi không hiểu, mà vì tôi chưa sẵn sàng.

Rồi đến một lúc, tôi bắt đầu nhìn lại. Không phải để trách mình, mà để thấy rõ điều gì đang làm mình nặng.

Tôi không buông ngay tất cả, nhưng tôi buông từng chút một.

Một suy nghĩ cũ. Một cảm xúc không cần giữ nữa.

Mỗi lần buông, tôi thấy nhẹ hơn một chút.

Không phải vì tôi mất đi điều gì, mà vì tôi không còn phải mang theo những thứ không còn thuộc về mình.

Và tôi nhận ra, có những điều chỉ khi buông ra, tôi mới thật sự giữ được sự bình yên trong lòng.

— Kết ngày 56 —

Buông không phải là mất... mà là để lòng mình nhẹ lại.

NGÀY 57

KHÔNG CÒN TRÁNH NHỮNG ĐIỀU KHÓ

Trước đây, tôi thường tránh những điều khiến mình khó chịu. Những cảm xúc nặng, những suy nghĩ rối, tôi tìm cách lướt qua thật nhanh.

Tôi nghĩ rằng không chạm vào thì sẽ không bị ảnh hưởng. Nhưng càng tránh, những điều đó lại càng ở lại lâu hơn.

Có những lúc tôi bận rộn để quên. Có những lúc tôi tự nói với mình rằng mọi thứ rồi sẽ ổn.

Nhưng sâu bên trong, tôi biết mình chỉ đang né.

Rồi một lúc, tôi thử dừng lại. Không chạy nữa, không tìm cách lấp đầy.

Tôi ngồi yên và nhìn thẳng vào những gì mình từng muốn tránh.

Không dễ, nhưng tôi nhận ra khi mình không trốn, những điều đó không còn đáng sợ như trước.

Chúng chỉ là những phần tôi chưa hiểu rõ.

Và bắt đầu nhìn vào, tôi cũng bắt đầu hiểu mình hơn.

— Kết ngày 57 —

Không phải điều gì khó cũng cần tránh... có những điều cần được nhìn thẳng.

NGÀY 58

BIẾT DỪNG LẠI ĐÚNG LÚC

Có những lúc, trước đây tôi không biết dừng. Khi đã bắt đầu một điều gì, tôi cứ tiếp tục, dù trong lòng đã thấy mệt.

Tôi nghĩ rằng cứ đi tiếp thì sẽ tốt hơn. Nhưng càng đi, tôi lại càng xa chính mình.

Có những việc không còn phù hợp, nhưng tôi vẫn làm. Có những suy nghĩ đã quá cũ, nhưng tôi vẫn giữ.

Không phải vì tôi không nhận ra, mà vì tôi chưa quen với việc dừng lại.

Rồi tôi bắt đầu học cách lắng nghe chính mình nhiều hơn.

Khi lòng thấy mệt, tôi cho phép mình dừng.

Không phải bỏ cuộc, mà là biết đủ.

Có những lúc dừng lại không làm tôi chậm đi, mà giúp tôi không đi sai hướng.

Và tôi nhận ra, biết dừng đúng lúc cũng là một cách để giữ mình.

— Kết ngày 58 —

Dừng lại không phải là thua... mà là để không lạc đường.

NGÀY 59

KHÔNG CÒN TỰ ÉP MÌNH

Trước đây, tôi thường tự đặt cho mình nhiều điều phải làm, phải đạt, phải giữ.

Tôi nghĩ rằng nếu không cố gắng đủ, mình sẽ tụt lại. Nếu không tốt hơn, mình sẽ không đủ.

Có những lúc tôi làm nhiều hơn khả năng của mình. Không phải vì cần, mà vì tôi sợ mình chưa đủ.

Nhưng càng ép, tôi lại càng mệt. Không phải vì việc nhiều, mà vì lòng không còn nhẹ.

Rồi tôi bắt đầu nhìn lại. Không phải để dừng hết mọi thứ, mà để hiểu điều gì thật sự cần.

Tôi tập làm vừa sức mình. Không hơn, không kém.

Có những điều tôi không làm nữa. Không phải vì bỏ cuộc, mà vì tôi không còn cần phải chứng minh.

Dần dần, tôi thấy mình nhẹ hơn.

Không phải vì cuộc sống dễ hơn, mà vì tôi không còn ép mình phải gồng lên như trước.

— Kết ngày 59 —

thôi ép mình... tôi mới bắt đầu thật sự nhẹ.

PHẦN VII

TRỞ VỀ VỚI CHÍNH MÌNH

Đến đây, tôi không còn đi xa nữa.

Không phải vì đã đến đích,

mà vì tôi nhận ra mình chưa từng rời khỏi nơi cần quay về.

Những ngày đã qua giúp tôi hiểu rõ hơn chính mình.

Quay về tôi thấy an nhiên

Không còn vương bận muôn phiền như xưa

Đi qua bao nhiêu nắng mưa

Mới hay bình yên... sẵn chờ nơi đây

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 60

QUAY VỀ VỚI CHÍNH MÌNH

Có những lúc, tôi nghĩ mình phải đi thật xa mới tìm được điều mình cần. Nhưng càng đi, tôi lại càng thấy lòng mình mới. Không phải vì đường dài, mà vì tôi đã quên mất nơi mình cần quay về.

Tôi từng tìm kiếm ở bên ngoài rất nhiều. Một lời công nhận, một sự thấu hiểu, hay một điều gì đó đủ để khiến mình an tâm. Nhưng rồi tôi nhận ra, càng trông chờ, tôi lại càng dễ thất vọng. Không phải vì người khác sai, mà vì tôi đã đặt quá nhiều vào những điều không thuộc về mình.

Có một ngày, tôi ngồi yên lại. Không cố gắng, không chạy theo, chỉ lặng nhìn chính mình. Và tôi nhận ra... mình đã đi xa khỏi chính mình từ lúc nào không hay.

Tôi bắt đầu học cách quay về. Không phải quay về quá khứ, mà là trở về với sự bình tĩnh bên trong. Khi không còn tìm kiếm quá nhiều ở bên ngoài, tôi mới thấy những gì mình cần... thật ra vẫn ở đó.

Tôi hiểu rằng, không phải cứ đi tiếp mới là tiến lên. Có những lúc, dừng lại và quay về mới là điều cần thiết. Và khi quay về đúng chỗ, lòng tôi cũng nhẹ đi rất nhiều.

— Kết ngày 60 —

Quay về với chính mình... là điều giản dị mà tôi đã từng bỏ quên.

NGÀY 61

KHÔNG CÒN CỐ GIỮ MỌI THỨ

Có một thời gian, tôi luôn cố giữ mọi thứ trong tầm tay của mình. Giữ một mối quan hệ, giữ một cảm xúc, giữ cả những điều mà tôi nghĩ rằng nếu buông ra, mình sẽ mất đi mãi mãi. Tôi sợ mất, nên cứ nắm chặt, càng chặt càng tốt.

Nhưng càng cố giữ, tôi lại càng mệt. Không phải vì mọi thứ rời đi, mà vì chính tôi đang tự làm nặng lòng mình. Có những điều, càng giữ lại, lại càng trở nên xa cách. Không phải vì nó muốn rời xa, mà vì tôi đã giữ sai cách.

Rồi đến một lúc, tôi không còn đủ sức để cố nữa. Tôi bắt đầu buông nhẹ. Không phải buông bỏ tất cả, mà là buông cách mình đang cố kiểm soát mọi thứ. Tôi để mọi thứ diễn ra tự nhiên hơn, đúng như cách nó vốn là.

Khi không còn cố giữ, tôi lại thấy nhẹ hơn. Có những thứ vẫn ở lại, không phải vì tôi giữ, mà vì nó thuộc về mình. Và cũng có những điều lặng lẽ rời đi, nhưng không còn khiến tôi đau như trước.

Tôi hiểu rằng, không phải cứ giữ là sẽ còn, và không phải buông là sẽ mất. Có những thứ, khi mình đủ bình yên, nó sẽ tự ở lại.

— Kết ngày 61 —

Không phải mọi thứ cần được giữ... có những điều chỉ cần để yên là đủ.

NGÀY 62

HỌC CÁCH CHẤP NHẬN

Có những điều trong cuộc sống, dù mình có cố gắng đến đâu cũng không thể thay đổi. Trước đây, tôi từng không chấp nhận điều đó. Tôi luôn nghĩ rằng chỉ cần mình cố thêm một chút nữa, kiên trì thêm một chút nữa, thì mọi thứ sẽ khác đi.

Nhưng rồi tôi nhận ra, không phải điều gì cũng nằm trong khả năng của mình. Có những chuyện, càng cố thay đổi, mình lại càng mệt. Không phải vì mình yếu, mà vì bản chất của nó vốn dĩ không thuộc về sự kiểm soát của mình.

Tôi bắt đầu học cách chấp nhận. Không phải là buông xuôi, mà là hiểu rõ giới hạn của bản thân. Những gì có thể làm, tôi vẫn làm hết lòng. Còn những gì không thể giữ, tôi học cách để nó trôi qua nhẹ nhàng hơn.

Khi chấp nhận, tôi thấy lòng mình dịu lại. Không còn căng thẳng, không còn cố chấp như trước. Tôi không cần phải thắng mọi thứ, cũng không cần phải thay đổi tất cả. Chỉ cần hiểu, có những điều đến rồi đi... là điều tự nhiên.

Và không còn chống lại nữa, mọi thứ trong lòng cũng dần trở nên yên ổn hơn.

— Kết ngày 62 —

Chấp nhận không phải là thua... mà là hiểu để lòng mình được bình yên.

NGÀY 63

KHÔNG CÒN SO SÁNH

Có một thời gian, tôi hay nhìn người khác rồi tự so sánh với chính mình. Thấy người ta tốt hơn, tôi tự thấy mình thiếu. Thấy người ta có được điều gì đó, tôi lại tự hỏi vì sao mình chưa có.

Tôi không nhận ra rằng, mỗi người có một con đường riêng. Nhưng lúc đó, tôi lại dùng hành trình của người khác để đo giá trị của mình. Càng so sánh, tôi lại càng thấy mình nhỏ lại, dù thực ra tôi vẫn đang đi trên con đường của riêng mình.

Rồi đến một lúc, tôi bắt đầu dừng lại. Tôi nhìn lại những gì mình đã trải qua, những bước mình đã đi, dù chậm nhưng vẫn là tiến về phía trước. Tôi hiểu rằng, mình không cần phải giống ai, cũng không cần phải chạy theo ai.

Khi không còn so sánh, tôi thấy lòng mình nhẹ hơn rất nhiều. Tôi bắt đầu trân trọng những gì mình đang có, và chấp nhận cả những điều mình chưa đạt được.

Tôi không cần phải nhanh hơn, chỉ cần đi đúng hướng. Không cần phải hơn ai, chỉ cần không bỏ lại chính mình phía sau.

— Kết ngày 63 —

Khi ngừng so sánh... tôi mới thật sự bắt đầu sống cuộc đời của mình.

NGÀY 64

HỌC CÁCH IM LẶNG

Trước đây, tôi luôn muốn nói ra mọi điều mình nghĩ. Tôi sợ người khác không hiểu, nên cố giải thích, cố chứng minh, thậm chí cố làm rõ mọi chuyện cho đến khi mình thấy ổn. Nhưng càng nói nhiều, tôi lại càng mệt.

Không phải ai cũng cần hiểu mình, và cũng không phải điều gì cũng cần phải giải thích. Có những lúc, càng nói lại càng khiến mọi thứ rối hơn. Tôi đã từng cố giữ một cuộc trò chuyện chỉ vì không muốn im lặng, nhưng rồi nhận ra... có những khoảng lặng lại cần thiết hơn rất nhiều.

Tôi bắt đầu học cách im lặng. Không phải vì không còn điều gì để nói, mà vì tôi hiểu rằng không phải lúc nào lời nói cũng mang lại sự nhẹ nhàng. Có những điều, chỉ cần giữ trong lòng, tự mình hiểu là đủ.

không còn cố nói, tôi lại thấy mình bình tĩnh hơn. Không còn phải giải thích, không còn phải làm vừa lòng ai, tôi bắt đầu lắng nghe nhiều hơn — lắng nghe người khác, và lắng nghe chính mình.

Tôi nhận ra, im lặng không phải là né tránh. Đôi khi, đó là cách để giữ cho lòng mình được yên.

— Kết ngày 64 —

Không phải lúc nào nói ra cũng nhẹ... có những điều, im lặng lại bình yên hơn.

NGÀY 65

KHÔNG CÒN TRÔNG CHỜ QUÁ NHIỀU

Có một thời gian, tôi đặt rất nhiều kỳ vọng vào người khác. Tôi mong được hiểu, được quan tâm, được đáp lại theo cách mình nghĩ là đúng. Nhưng càng trông chờ, tôi lại càng dễ thất vọng.

Không phải vì người khác không tốt, mà vì tôi đã mong quá nhiều. Tôi vô tình đặt lên họ những điều mà chính họ cũng không hề biết. Và rồi khi mọi thứ không như ý, tôi lại tự làm mình buồn.

Tôi bắt đầu nhìn lại. Tôi nhận ra, không ai có trách nhiệm phải làm cho mình luôn cảm thấy đủ đầy. Những gì người khác mang đến là điều đáng quý, nhưng không phải là thứ mình có thể đòi hỏi.

Từ đó, tôi học cách giảm bớt sự trông chờ. Không phải sống lạnh lùng, mà là hiểu rằng mỗi người đều có giới hạn riêng. Khi không còn kỳ vọng quá nhiều, tôi lại dễ dàng đón nhận những điều nhỏ bé hơn.

Tôi vẫn trân trọng sự quan tâm, nhưng không còn phụ thuộc vào nó. Tôi vẫn mở lòng, nhưng không còn đặt hết cảm xúc của mình vào người khác.

— Kết ngày 65 —

Bớt trông chờ... không phải là mất đi, mà là để lòng mình nhẹ lại.

NGÀY 66

HỌC CÁCH BUÔNG NHẸ

Có những điều, tôi từng nghĩ rằng nếu buông ra thì mình sẽ mất tất cả. Vì vậy, tôi giữ rất chặt — giữ một cảm xúc, một mối quan hệ, hay một điều gì đó mà tôi cho là quan trọng. Nhưng càng giữ, tôi lại càng thấy mình nặng nề.

Không phải vì những điều đó làm tôi mệt, mà vì cách tôi đang nắm giữ chúng. Tôi sợ mất nên không dám buông, nhưng chính sự cố chấp ấy lại khiến tôi không còn thấy nhẹ nhàng như trước.

Rồi có một lúc, tôi bắt đầu thử buông nhẹ. Không phải buông bỏ hoàn toàn, mà là buông cách mình đang nắm giữ. Tôi không còn cố kiểm soát, không còn ép mọi thứ phải theo ý mình.

Khi buông nhẹ, tôi nhận ra có những điều vẫn ở lại. Không phải vì tôi giữ, mà vì nó thật sự thuộc về mình. Và cũng có những thứ lặng lẽ rời đi, nhưng không còn làm tôi đau như trước.

Tôi hiểu rằng, buông không phải là mất. Đôi khi, đó là cách để giữ lại sự bình yên trong lòng mình.

Và buông nhẹ hơn, tôi cũng thấy mình nhẹ hơn.

— Kết ngày 66 —

Buông không phải là mất... mà là để lòng mình được thanh thoi hơn.

NGÀY 67

KHÔNG CÒN SỢ MẤT ĐI

Có một thời gian, tôi rất sợ mất. Sợ mất một người, mất một mối quan hệ, hay mất đi một cảm xúc mà tôi đã từng trân trọng. Chính vì sợ, tôi luôn cố giữ, cố níu, và đôi khi quên mất cảm giác nhẹ nhàng ban đầu.

Nhưng rồi tôi nhận ra, có những thứ không phải cứ giữ là sẽ còn. Càng cố nắm chặt, nó lại càng dễ rời xa. Không phải vì nó muốn đi, mà vì tôi đã làm cho nó trở nên nặng nề.

Tôi bắt đầu thay đổi. Tôi không còn cố giữ bằng mọi giá, mà học cách trân trọng khi còn, và chấp nhận khi phải rời. Không phải là không buồn, nhưng tôi không còn hoảng sợ như trước.

không còn sợ mất, tôi lại thấy lòng mình nhẹ hơn. Tôi sống trọn vẹn hơn với những gì đang có, thay vì lo lắng về những điều chưa xảy ra.

Tôi hiểu rằng, có những thứ đến rồi đi là điều tự nhiên. Không phải để làm mình đau, mà để mình học cách trưởng thành

— Kết ngày 67 —

Không còn sợ mất... tôi mới giữ được sự bình yên trong lòng mình.

NGÀY 67

KHÔNG CÒN SỢ MẤT ĐI

Có một thời gian, tôi rất sợ mất. Sợ mất một người, mất một mối quan hệ, hay mất đi một cảm xúc mà tôi đã từng trân trọng. Chính vì sợ, tôi luôn cố giữ, cố níu, và đôi khi quên mất cảm giác nhẹ nhàng ban đầu.

Nhưng rồi tôi nhận ra, có những thứ không phải cứ giữ là sẽ còn. Càng cố nắm chặt, nó lại càng dễ rời xa. Không phải vì nó muốn đi, mà vì tôi đã làm cho nó trở nên nặng nề.

Tôi bắt đầu thay đổi. Tôi không còn cố giữ bằng mọi giá, mà học cách trân trọng khi còn, và chấp nhận khi phải rời. Không phải là không buồn, nhưng tôi không còn hoảng sợ như trước.

không còn sợ mất, tôi lại thấy lòng mình nhẹ hơn. Tôi sống trọn vẹn hơn với những gì đang có, thay vì lo lắng về những điều chưa xảy ra.

Tôi hiểu rằng, có những thứ đến rồi đi là điều tự nhiên. Không phải để làm mình đau, mà để mình học cách trưởng thành.

— Kết ngày 67 —

Không còn sợ mất... tôi mới giữ được sự bình yên trong lòng mình.

NGÀY 69

THẤY LÒNG MÌNH AN LẠI

Sau nhiều ngày đi qua những cảm xúc khác nhau, tôi bắt đầu nhận ra lòng mình đã không còn như trước. Không phải vì mọi thứ xung quanh thay đổi, mà vì cách tôi nhìn nhận đã khác đi.

Trước đây, tôi dễ dao động. Một lời nói, một hành động, hay một sự im lặng cũng có thể làm tôi suy nghĩ rất nhiều. Tôi bị cuốn theo cảm xúc của chính mình, và đôi khi không biết cách để dừng lại.

Nhưng rồi, từng chút một, tôi học cách quan sát. Tôi không còn vội phản ứng, không còn để cảm xúc kéo mình đi quá xa. Tôi lắng lại nhiều hơn, nhìn mọi thứ nhẹ nhàng hơn.

Có những điều vẫn xảy ra như trước, nhưng tôi không còn bị ảnh hưởng như trước. Không phải vì tôi vô cảm, mà vì tôi đã hiểu rõ hơn về chính mình. Tôi biết điều gì nên giữ, và điều gì nên để trôi qua.

Tôi nhận ra, sự bình yên không đến từ việc mọi thứ trở nên hoàn hảo, mà đến từ việc lòng mình không còn xáo động quá nhiều trước những điều không cần thiết.

— Kết ngày 69 —

Khi lòng mình đủ lặng... mọi thứ xung quanh cũng trở nên nhẹ nhàng hơn.

PHẦN VIII

AN TRÚ TRONG HIỆN TẠI

Đến đây, tôi không còn đi tìm nữa. Không phải vì đã có tất cả, mà vì tôi biết dừng lại đúng chỗ.

Những ngày đã qua không mất đi, chỉ lặng lẽ ở lại, giúp tôi hiểu mình hơn.

Tôi không cần thêm điều gì, chỉ cần giữ được sự bình yên đang có.

An trú giữa hiện tại

Không còn chạy về đâu

Một ngày trôi rất nhẹ

Mà lòng đã đủ sâu

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 70

KHÔNG CÒN ĐI TÌM

Trước đây, tôi luôn nghĩ mình cần tìm kiếm một điều gì đó. Tìm một cảm giác đủ đầy, một sự bình yên rõ ràng hơn, hay một nơi nào đó khiến lòng mình dừng lại. Nhưng càng tìm, tôi lại càng thấy xa. Không phải vì chưa đến, mà vì trong lòng chưa thật sự yên.

Sau những ngày đã qua, tôi bắt đầu nhận ra mình không cần đi đâu nữa. Mọi thứ vẫn như vậy, không có gì thay đổi quá nhiều, chỉ là cách tôi nhìn và cách tôi ở lại với chính mình đã khác. Tôi không còn vội vàng như trước, cũng không còn thấy thiếu điều gì rõ rệt.

Có những ngày trôi qua rất bình thường. Không có điều gì đặc biệt, không có niềm vui lớn, cũng không có nỗi buồn sâu. Nhưng chính sự bình thường đó lại làm tôi thấy nhẹ. Không phải vì cuộc sống trở nên dễ hơn, mà vì tôi không còn chống lại nó nữa.

Tôi học cách ở yên với hiện tại. Không cần thêm, cũng không cần giữ quá nhiều. Chỉ cần không rời khỏi chính mình, mọi thứ tự nhiên trở nên đủ.

— Kết ngày 70 —

Khi không còn tìm kiếm nữa, tôi mới nhận ra mình chưa từng thiếu.

NGÀY 71

HỌC CÁCH Ở YÊN

Trước đây, tôi không quen với sự yên lặng. Mỗi khi không có việc gì để làm, tôi lại thấy trống trải. Tôi luôn nghĩ mình cần bận rộn thì mới cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa.

Nhưng càng bận rộn, tôi lại càng thấy mệt. Không phải vì làm quá nhiều, mà vì trong lòng lúc nào cũng không yên. Tôi cố lấp đầy khoảng trống, nhưng càng lấp, khoảng trống đó lại càng rõ.

Sau những ngày đã qua, tôi bắt đầu tập ở yên. Không phải buông bỏ tất cả, mà là cho mình một khoảng dừng. Tôi ngồi lại, không làm gì nhiều, chỉ đơn giản là ở đó, với chính mình.

Ban đầu, tôi thấy khó chịu. Sự yên lặng khiến tôi không quen. Nhưng dần dần, tôi nhận ra mình không cần phải làm gì để chứng minh điều gì cả. Chỉ cần có mặt, và chấp nhận mọi thứ đang diễn ra.

Có những khoảnh khắc rất bình thường, không suy nghĩ nhiều, không mong cầu gì thêm. Tôi chỉ nhẹ nhàng quan sát chính mình, để mọi thứ tự nhiên lắng xuống.

— Kết ngày 71 —

Ở yên không phải là dừng lại, mà là không còn chạy đi khỏi chính mình.

NGÀY 72

KHÔNG CÒN ÉP MÌNH

Trước đây, tôi thường đặt cho mình nhiều điều phải làm, phải đạt. Tôi nghĩ nếu không cố gắng đủ, mình sẽ tụt lại phía sau, nên lúc nào cũng tự thúc mình đi nhanh hơn.

Nhưng càng ép mình, tôi lại càng mệt. Không phải vì việc quá nhiều, mà vì trong lòng lúc nào cũng căng. Tôi luôn cảm thấy mình chưa đủ, dù đã cố gắng rất nhiều.

Sau những ngày nhìn lại, tôi bắt đầu buông nhẹ điều đó. Không phải bỏ hết, mà là không còn ép mình phải trở thành một phiên bản nào đó quá nhanh.

Có những việc chưa làm được, tôi không còn trách mình như trước. Tôi học cách chấp nhận, và hiểu rằng không phải điều gì cũng cần hoàn hảo.

Tôi không còn so sánh mình, cũng không cố phải tốt hơn ngay lập tức. Mỗi ngày trôi qua, chỉ cần lòng còn yên, như vậy đã đủ.

Khi không còn ép mình nữa, tôi thấy nhẹ hơn. Không phải vì mọi thứ thay đổi, mà vì tôi đã thôi làm khó chính mình.

— Kết ngày 72 —

Không ép mình, tôi lại thấy lòng mình nhẹ hơn.

NGÀY 73

KHÔNG CÒN GẤP GẤP

Có những lúc tôi tự ép mình phải nhanh hơn, phải làm nhiều hơn, như thế nếu chậm lại thì sẽ mất đi điều gì đó quan trọng. Tôi quen với việc thúc mình đi tới, quen với cảm giác lúc nào cũng phải tiến về phía trước.

Nhưng càng vội, tôi lại càng thấy rối. Mọi thứ không rõ ràng hơn, mà chỉ thêm nặng nề. Có những ngày, tôi làm rất nhiều, nhưng trong lòng lại không hề nhẹ.

Có lúc tôi tự hỏi, rốt cuộc mình đang chạy vì điều gì. Càng cố nắm giữ, tôi lại càng thấy mệt. Đến khi buông nhẹ một chút, tôi mới nhận ra không phải điều gì cũng cần phải giữ lại.

Sau những ngày nhìn lại, tôi bắt đầu hiểu ra một điều: không phải cứ nhanh là sẽ tới nơi. Có những thứ cần thời gian, cần sự bình tĩnh để nhìn cho rõ.

Tôi tập cho mình chậm lại một chút. Không phải dừng lại, mà là không còn chạy theo cảm giác phải hơn thua với chính mình. Khi không còn gấp gáp, tôi thấy mình vững hơn.

Mọi thứ không thay đổi ngay, nhưng lòng tôi thì khác. Tôi không còn bị cuốn đi bởi sự vội vàng như trước nữa.

— Kết ngày 73 —

Không vội nữa, tôi mới thật sự thấy mình đang đi.

NGÀY 74

NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Có những lúc tôi nghĩ mình đã hiểu rõ bản thân, hiểu mình cần gì, muốn gì.

Nhưng càng đi tiếp, tôi lại nhận ra có nhiều điều tôi chưa từng thật sự nhìn lại.

Tôi từng sống theo cảm xúc, theo hoàn cảnh, đôi khi theo cả những điều người khác mong muốn.

Lúc đó, tôi không thấy sai, chỉ là chưa từng dừng lại để hỏi mình đang đi vì điều gì.

Có những chuyện đã qua, nếu không nhìn lại, tôi cứ nghĩ nó không ảnh hưởng. Nhưng thật ra, nó vẫn ở đó, chỉ là mình không để ý.

Khi bắt đầu nhìn lại, tôi không trách mình nữa. Tôi chỉ lặng lẽ nhìn, như nhìn một hành trình đã đi qua, có đúng có sai, có vui có buồn.

Nhờ vậy, tôi hiểu mình hơn một chút

. Không phải để thay đổi tất cả, mà là để không lặp lại những điều cũ.

Mỗi lần nhìn lại, tôi thấy mình rõ hơn một chút.

— Kết ngày 74 —

Hiểu mình, đôi khi chỉ bắt đầu từ việc dám nhìn lại.

NGÀY 75

KHÔNG CÒN TRÁNH NÉ

Có những điều tôi từng cố không nghĩ tới, không nhắc lại, vì sợ phải đối diện với cảm xúc thật của mình. Tôi nghĩ chỉ cần bận rộn hơn, rồi mọi thứ sẽ tự qua.

Nhưng càng né tránh, tôi lại càng thấy nặng. Có những cảm xúc không mất đi, chỉ là bị giữ lại bên trong, âm thầm ảnh hưởng mà tôi không nhận ra.

Có lúc tôi nhận ra, mình không thể đi tiếp nếu cứ bỏ lại phía sau những điều chưa hiểu rõ. Không phải chuyện lớn, chỉ là những điều nhỏ nhưng cứ lặp lại.

Tôi bắt đầu nhìn thẳng vào đó. Không né nữa, cũng không cố giải thích. Chỉ đơn giản là chấp nhận rằng mình đã từng như vậy.

Có những điều khi đối diện rồi, tôi mới thấy không đáng sợ như mình nghĩ. Chỉ là trước đó tôi chưa đủ bình tĩnh để nhìn lại.

Khi không còn trốn tránh, tôi thấy nhẹ hơn. Không phải vì mọi thứ đã ổn, mà vì tôi không còn chạy khỏi chính mình.

Tôi vẫn tiếp tục, nhưng với một tâm thế khác, nhẹ hơn và rõ ràng hơn.

— Kết ngày 75 —

Đối diện, đôi khi là cách duy nhất để lòng mình được nhẹ lại.

NGÀY 76

BIẾT ĐỦ

Có những lúc tôi nghĩ mình còn thiếu rất nhiều. Thiếu thời gian, thiếu khả năng, thiếu cả những điều mà người khác có. Tôi luôn cảm thấy mình cần thêm một điều gì đó thì mới có thể yên lòng.

Nhưng càng chạy theo những thứ đó, tôi lại càng mệt. Có được rồi, tôi vẫn chưa thấy đủ. Có những thứ tưởng như quan trọng, nhưng khi có rồi, lại không còn ý nghĩa như mình nghĩ.

Dần dần, tôi nhận ra không phải vì mình thiếu, mà vì mình chưa biết dừng lại. Tôi quen với việc tìm kiếm, mà quên mất nhìn lại những gì mình đang có.

Tôi bắt đầu tập nhìn khác đi. Những điều nhỏ, những thứ giản dị, những gì đang ở ngay trước mắt — trước đây tôi thường bỏ qua.

Có những ngày không có gì đặc biệt, nhưng lòng lại nhẹ. Không phải vì có thêm điều gì, mà vì tôi không còn đòi hỏi quá nhiều.

Khi biết đủ, tôi thấy mình không còn phải chạy nữa. Mọi thứ vẫn vậy, nhưng tôi thì khác.

— Kết ngày 76 —

Biết đủ, đôi khi là cách để lòng mình được yên.

NGÀY 77

KHÔNG CÒN SO SÁNH

Trước đây, tôi thường nhìn người khác rồi nhìn lại mình. Có những lúc tôi thấy mình còn thiếu, còn chậm, còn chưa bằng ai đó.

Tôi nghĩ so sánh là để tốt hơn, nhưng càng so, tôi lại càng mệt. Có những thứ vốn dĩ không cần phải đặt cạnh nhau, nhưng tôi vẫn làm vậy.

Dần dần, tôi nhận ra mỗi người đều có một nhịp riêng. Không ai đi cùng một con đường, cũng không ai bắt đầu từ cùng một điểm.

Tôi bắt đầu thôi nhìn ra ngoài quá nhiều, quay lại nhìn chính mình nhiều hơn. Những gì tôi có, những gì tôi đã đi qua, đều có giá trị riêng.

Có những lúc tôi vẫn chạnh lòng, nhưng không còn kéo dài như trước. Tôi hiểu cảm giác đó, rồi để nó qua.

Khi không còn so sánh nữa, tôi thấy nhẹ hơn. Không phải vì mình hơn ai, mà vì tôi đã thôi tự làm khó mình.

Tôi vẫn tiếp tục, nhưng là theo cách của mình.

— Kết ngày 77 —

Không so sánh, tôi mới thật sự thấy đủ với chính mình.

NGÀY 78

HỌC CÁCH BUÔNG

Có những điều tôi từng cố giữ rất chặt. Tôi nghĩ nếu buông ra, mình sẽ mất đi điều gì đó quan trọng, nên cứ giữ, dù trong lòng không còn nhẹ.

Nhưng càng giữ, tôi lại càng mệt. Không phải vì nó quá nặng, mà vì tôi không chịu buông.

Có những chuyện đã qua, tôi vẫn mang theo. Có những cảm xúc đã cũ, tôi vẫn giữ lại như thể nó còn quan trọng.

Dần dần, tôi hiểu ra không phải điều gì cũng cần giữ. Có những thứ, càng buông sớm thì lòng càng nhẹ.

Có lúc tôi nhận ra, mình giữ không phải vì còn cần, mà vì chưa muốn rời. Nhưng giữ như vậy chỉ làm mình thêm nặng.

Tôi bắt đầu tập buông từng chút một. Không phải bỏ hết, mà là không giữ những gì không còn cần thiết.

Có những lúc buông rồi, tôi thấy trống. Nhưng sau đó, tôi lại thấy nhẹ.

Khi không còn nắm chặt nữa, tôi mới nhận ra mình đã nhẹ đi từ lúc nào.

— Kết ngày 78 —

Buông không phải là mất, mà là để lòng mình được nhẹ hơn.

NGÀY 79

KHÔNG CÒN CỐ GIẢI THÍCH

Có những lúc tôi muốn nói rất nhiều, muốn giải thích để người khác hiểu mình. Tôi sợ bị hiểu sai, sợ những điều mình giữ trong lòng không được nhìn đúng.

Nhưng càng cố nói, tôi lại càng thấy mệt. Không phải ai cũng cần hiểu, và cũng không phải lúc nào lời nói cũng làm rõ được mọi thứ.

Có những điều, khi nói ra rồi, lại trở nên nặng hơn. Không phải vì sai, mà vì không đúng lúc, hoặc không đúng người.

Dần dần, tôi học cách im lặng nhiều hơn. Không phải vì không còn điều gì để nói, mà vì tôi biết không phải điều gì cũng cần được giải thích.

Có những cảm xúc, chỉ cần mình hiểu là đủ. Không cần chứng minh, cũng không cần ai xác nhận.

Khi không còn cố giải thích nữa, tôi thấy nhẹ hơn. Mọi thứ trở nên đơn giản hơn rất nhiều.

Tôi vẫn sống như vậy, không ồn ào, nhưng rõ ràng trong lòng mình.

— Kết ngày 79 —

Không phải ai cũng cần hiểu, chỉ cần mình không hiểu sai chính mình.

PHẦN IX

NHỮNG GÌ Ở LẠI

*Đến đây, tôi không còn cố giữ tất cả nữa. Không phải vì
buông xuôi, mà vì tôi đã biết điều gì nên giữ lại.*

*Những gì ở lại,
không ồn ào,
không cần giải thích,
nhưng đủ để tôi thấy an lòng.*

*Tôi vẫn tiếp tục, nhưng không còn mang theo quá nhiều
như trước.*

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 80

KHÔNG CÒN GIỮ LẠI

Có một buổi tối, tôi ngồi rất lâu trước khi tắt đèn. Không làm gì, chỉ cầm điện thoại rồi lại đặt xuống. Trong đầu cứ hiện lại một chuyện cũ mà tôi đã nghĩ mình buông rồi.

Tôi không tránh nữa. Tôi để yên như vậy, nhìn thẳng vào cảm giác đang có. Không phải buồn, cũng không phải đau, chỉ là một cảm giác nặng rất quen.

Tôi nhận ra, mình vẫn giữ. Không phải vì còn cần, mà vì chưa từng thật sự buông.

Trước đây, có lẽ tôi sẽ tìm cách làm gì đó để quên. Nhưng lần này, tôi không làm gì cả. Tôi chỉ ngồi yên, để mọi thứ tự trôi qua.

Có một lúc, tôi định giữ lại như cũ. Nhưng rồi tôi dừng lại. Không nắm nữa, cũng không kéo lại.

Khoảnh khắc đó rất nhẹ. Không có gì thay đổi bên ngoài, nhưng bên trong tôi thì khác hẳn.

Tôi đứng dậy, tắt đèn, và không nghĩ thêm về điều đó nữa.

Từ hôm đó, tôi hiểu có những thứ không cần cố buông. Chỉ cần không giữ lại, nó sẽ tự đi.

— Kết ngày 80 —

Buông không phải là làm gì đó, chỉ là không giữ nữa.

NGÀY 81

KHÔNG CÒN ÉP MÌNH

Có một buổi sáng tôi thức dậy khá sớm. Mọi thứ vẫn yên, nhưng trong đầu tôi đã nghĩ đến việc mình cần làm gì đó cho “có ích”. Tôi cầm điện thoại lên, rồi lại đặt xuống.

Tôi nhận ra mình đang quen với việc phải làm gì đó liên tục. Chỉ cần ngồi yên một chút là thấy không ổn, như thể mình đang bỏ phí thời gian.

Trước đây, tôi sẽ tự ép mình bắt đầu ngay. Làm gì cũng được, miễn là không đứng yên. Nhưng sáng hôm đó, tôi không làm vậy.

Tôi ngồi lại, không mở gì, không bắt đầu gì. Chỉ đơn giản là để mình ở đó, không bị thúc ép.

Ban đầu hơi khó chịu. Một cảm giác trống và lạ. Nhưng tôi không đứng dậy, cũng không tìm cách lấp vào.

Một lúc sau, cảm giác đó dịu lại. Tôi không còn thấy cần phải làm ngay nữa. Không phải vì lười, mà vì tôi không còn ép mình như trước.

Tôi hiểu ra, không phải lúc nào mình cũng cần làm thêm để cảm thấy đủ. Có những lúc, chỉ cần không ép mình, đã là nhẹ rồi.

— Kết ngày 81 —

Không ép mình nữa, tôi thấy mình nhẹ đi rất nhiều.

NGÀY 82

NHẬN RA MÌNH ĐÃ KHÁC

Có một buổi chiều tôi ngồi lại, không làm gì nhiều. Mọi thứ vẫn diễn ra như bình thường, nhưng tôi chợt nhận ra có điều gì đó trong mình đã khác.

Nếu là trước đây, có lẽ tôi đã bận lòng về một chuyện nhỏ nào đó. Một lời nói, một thái độ, hay một điều chưa trọn vẹn. Tôi thường giữ lại rất lâu.

Nhưng hôm đó, có một chuyện xảy ra. Không lớn, nhưng nếu là trước, tôi sẽ nghĩ nhiều. Vậy mà lần này, tôi chỉ nhìn, rồi để nó đi qua.

Tôi không cố tỏ ra bình thản. Tôi chỉ không còn giữ lại như trước nữa.

Lúc đó, tôi chợt nhận ra mình đã thay đổi. Không phải thay đổi lớn, chỉ là không còn phản ứng giống như trước.

Cảm giác đó rất lạ. Không phải vui, cũng không phải buồn. Chỉ là nhẹ.

Tôi không nói ra với ai. Tôi chỉ tự biết, và thấy đủ.

Có những thay đổi rất nhỏ, nhưng chỉ mình mình hiểu rõ nhất.

— Kết ngày 82 —

Có những lúc, mình không nhận ra... cho đến khi mình thật sự đã khác.

NGÀY 83

KHÔNG CÒN NHẮC LẠI

Có một lúc tôi định kể lại một chuyện đã qua. Tay cầm điện thoại, mở ra rồi lại tắt. Tôi đã quen với việc nói lại những điều làm mình suy nghĩ, như một cách để nhẹ lòng.

Nhưng lần đó, tôi dừng lại. Không phải vì không có gì để nói, mà vì tôi thấy mình không còn cần nhắc lại nữa.

Trước đây, mỗi khi có chuyện, tôi thường giữ trong đầu, rồi tìm cách nói ra. Càng nói, tôi nghĩ mình sẽ nhẹ hơn. Nhưng thật ra, có những lúc càng nhắc lại, mình lại càng giữ nó lâu hơn. Tôi ngồi im, không kể, không giải thích. Chỉ để cảm giác đó ở đó, rồi tự qua.

Ban đầu hơi khó chịu, như thiếu một điều quen thuộc. Nhưng rồi, tôi nhận ra mình không còn bị kéo lại bởi chuyện đó nữa. Không phải vì nó không quan trọng, mà vì tôi không cần giữ nó thêm.

Tôi bắt đầu hiểu rằng, không phải điều gì cũng cần được nói ra để nhẹ lòng. Có những thứ, không nhắc lại... lại nhẹ hơn.

Từ lúc đó, tôi ít nói hơn về những điều đã qua.

— Kết ngày 83 —

Có những chuyện, không cần kể lại... mới thật sự là buông.

NGÀY 84

NGỒI LẠI VỚI CHÍNH MÌNH

Có một buổi chiều tôi không đi đâu, cũng không làm gì. Tôi chỉ ngồi đó, nhìn ra ngoài một lúc rất lâu mà không nghĩ gì rõ ràng.

Ban đầu, tôi thấy hơi trống.

Một cảm giác quen mà trước đây tôi thường tìm cách lấp vào bằng việc gì đó.

Nhưng lần này, tôi không làm vậy. Tôi cứ để mình ngồi yên, không mở điện thoại, không tìm gì để làm.

Một lúc sau, tôi bắt đầu cảm nhận rõ hơn những gì đang có trong lòng.

Không phải là suy nghĩ, mà là cảm giác. Nhẹ, nhưng rất rõ.

Tôi nhận ra, trước đây tôi ít khi thật sự ngồi lại như vậy. Lúc nào cũng có thứ gì đó kéo mình đi.

Khoảnh khắc đó không có gì đặc biệt, nhưng tôi lại thấy gần với chính mình hơn.

Không cần làm gì thêm, tôi vẫn thấy đủ.

Khi đứng dậy, tôi không mang theo cảm giác trống nữa.

— Kết ngày 84 —

Có những lúc chỉ cần ngồi lại... là đủ để hiểu mình hơn.

NGÀY 85

NGHĨ ĐẾN MỘT NGƯỜI

Có một buổi tối, tôi đang làm việc thì chợt dừng lại. Không có lý do gì rõ ràng, chỉ là trong đầu bất ngờ xuất hiện hình ảnh của một người.

Không phải lần đầu, nhưng lần này khác. Tôi không vội gạt đi, cũng không cố giữ lại. Tôi chỉ để nó ở đó.

Tôi nhận ra, trước đây mỗi khi nghĩ đến, tôi thường tự hỏi vì sao, rồi tìm cách hiểu cho rõ. Nhưng lần này, tôi không làm vậy.

Tôi chỉ im lặng một lúc, để cảm giác đó trôi qua nhẹ nhàng.

Không có gì lớn, cũng không có điều gì cần giải thích. Chỉ là một sự xuất hiện rất nhẹ, nhưng đủ để tôi nhận ra nó vẫn còn ở đó.

Tôi không gọi tên cảm xúc đó. Không cần phải là gì cả.

Chỉ biết rằng, tôi không còn thấy rồi như trước.

Nghĩ đến, rồi thôi. Không giữ, cũng không tránh.

— Kết ngày 85 —

Có những người... chỉ cần thoáng qua trong suy nghĩ, cũng đủ để mình lặng lại.

NGÀY 86

KHÔNG CÒN TRÁNH

Có một lúc tôi đang định làm việc tiếp, nhưng rồi lại dừng lại. Không phải vì mệt, mà vì trong đầu lại hiện lên hình ảnh của người đó.

Trước đây, mỗi khi như vậy, tôi thường tìm cách gạt đi. Tôi nghĩ mình nên tập trung vào việc khác, không để cảm xúc kéo mình đi.

Nhưng lần này, tôi không làm vậy. Tôi để yên, không tránh nữa.

Tôi nhìn rõ cảm giác đang có. Không mạnh, không rõ ràng, nhưng đủ để tôi biết nó vẫn còn.

Tôi không cố hiểu, cũng không tự hỏi vì sao. Chỉ đơn giản là chấp nhận rằng mình đang nghĩ đến.

Có một chút chững lại, rồi thôi. Không kéo dài, không cố giữ.

Tôi nhận ra, tránh cũng không làm nó biến mất. Chỉ khi không còn né nữa, tôi mới thấy nhẹ.

Sau đó, tôi tiếp tục việc của mình như bình thường.

— Kết ngày 86 —

Không tránh nữa... tôi mới thấy lòng mình nhẹ đi.

NGÀY 87

BẮT ĐẦU HIỂU

Có một lúc tôi ngồi lại, không làm gì, chỉ để ý đến cảm giác của mình. Hình ảnh của người đó không còn xuất hiện bất ngờ nữa, mà như đã quen.

Tôi không cố gọi tên, nhưng tôi biết cảm giác này không còn giống như trước.

Trước đây, mỗi lần nghĩ đến, tôi thường thấy rối. Không rõ vì sao, cũng không biết phải làm gì với nó.

Nhưng lần này, tôi thấy khác. Không còn nặng, không còn cần tìm câu trả lời.

Tôi chỉ ngồi đó, nhận ra rằng cảm xúc này đã ở lại một thời gian rồi, chỉ là trước đây tôi chưa nhìn rõ.

Không phải là điều gì lớn, cũng không phải điều gì đặc biệt. Nhưng đủ để tôi hiểu nó không phải thoáng qua.

Tôi không nói ra, cũng không cần xác nhận. Chỉ là tự mình biết.

Và lần đầu tiên, tôi không còn thấy khó xử với cảm xúc đó nữa.

— Kết ngày 87 —

Có những điều, không cần gọi tên... vẫn biết nó đang ở đó.

NGÀY 88

KHÔNG CÒN PHỦ NHẬN

Có một buổi tối tôi đang chuẩn bị nghỉ, tay vừa tắt điện thoại thì chợt dừng lại. Không vì lý do gì rõ ràng, chỉ là trong đầu lại nghĩ đến người đó, nhưng lần này tôi không gạt đi nữa.

Tôi nằm yên, không mở lại, cũng không tìm cách nghĩ sang chuyện khác. Tôi để cảm giác đó ở đó, rõ ràng hơn những lần trước.

Tôi nhận ra, trước đây tôi luôn tránh việc thừa nhận. Không phải vì không có, mà vì tôi không muốn gọi tên nó.

Nhưng lúc đó, tôi không né nữa. Tôi không cần phải hiểu hết, chỉ cần chấp nhận rằng cảm xúc này là thật.

Không còn thấy rồi, cũng không còn thấy khó xử. Chỉ là một sự hiện diện rất nhẹ, nhưng rõ.

Tôi không nói ra với ai, cũng không cần xác nhận. Chỉ là trong lòng, tôi biết.

Khoảnh khắc đó rất yên. Không có gì thay đổi bên ngoài, nhưng bên trong tôi thì đã khác.

Tôi không còn phủ nhận nữa.

— Kết ngày 88 —

Có những cảm xúc, chỉ khi mình không còn phủ nhận... mới thật sự thấy rõ.

NGÀY 89

GIỮ LẠI TRONG IM LẶNG

Có một buổi tối tôi ngồi một mình, không làm gì, cũng không mở điện thoại. Mọi thứ rất yên, nhưng trong lòng tôi lại rõ ràng hơn bao giờ hết.

Tôi không còn nghĩ nhiều như trước. Không còn tự hỏi vì sao, cũng không cần tìm câu trả lời.

Tôi chỉ biết cảm xúc đó vẫn ở đó. Không lớn, không ồn ào, nhưng đủ để tôi nhận ra.

Trước đây, có lẽ tôi sẽ muốn nói ra, muốn chia sẻ để nhẹ lòng. Nhưng lúc này, tôi không còn nhu cầu đó nữa.

Tôi chọn giữ lại. Không phải vì sợ, mà vì tôi thấy như vậy là đủ.

Có những điều khi nói ra, lại mất đi sự yên tĩnh vốn có. Còn khi giữ lại, nó trở nên nhẹ và sâu hơn.

Tôi không cần ai hiểu. Chỉ cần mình không còn thấy rối là được.

Tôi ngồi thêm một lúc, rồi đứng dậy, mọi thứ vẫn như cũ, nhưng tôi thì khác.

— Kết ngày 89 —

Có những điều, giữ trong im lặng... lại là cách mình trân trọng nhất.

PHẦN X

NHÌN LẠI

*Đi đến đây,
tôi không còn tìm kiếm nhiều như trước.
Không phải vì đã có tất cả,
mà vì tôi đã hiểu mình hơn.*

*Tôi không cần thêm,
cũng không còn muốn giữ quá nhiều.*

*Và khi nhìn lại,
tôi biết mình đã đi qua một chặng đường rất thật.*

 *Thích Minh Đức*



NGÀY 90

NHÌN LẠI MỌI THỨ

Có một buổi tối tôi ngồi một mình, không làm gì nhiều. Tôi mở lại những gì mình đã viết trước đó, đọc chậm từng ngày một.

Có những đoạn tôi đọc lại mà thấy rất quen. Như thể mình vừa mới trải qua. Nhưng cũng có những đoạn, tôi chợt nhận ra mình đã không còn cảm thấy như vậy nữa.

Tôi dừng lại ở vài trang, không đọc tiếp ngay. Không phải vì không muốn, mà vì tôi đang nhận ra mình đã thay đổi.

Những điều trước đây làm tôi suy nghĩ rất lâu, giờ lại trở nên nhẹ hơn. Không phải vì nó biến mất, mà vì tôi không còn giữ nó như trước.

Tôi ngồi im một lúc, không đọc nữa. Chỉ để cảm giác đó rõ hơn.

Lần đầu tiên, tôi nhìn lại cả một chặng đường mà không thấy nặng.

Không có gì quá đặc biệt, nhưng tôi biết mình đã đi qua thật sự.

Tôi không cần phải nói thêm gì nữa.

— Kết ngày 90 —

Nhìn lại, tôi mới thấy mình đã đi xa hơn mình nghĩ.

NGÀY 91

NGỒI XUỐNG SAU MỘT NGÀY DÀI

Tối đó, tôi ngồi xuống khá muộn. Mọi việc trong ngày đã xong, không còn gì cần làm. Tôi đặt điện thoại sang một bên, không mở lại.

Không gian rất yên. Tôi không nghĩ gì nhiều, chỉ để mình ở đó sau một ngày đã qua.

Tôi chợt nhận ra hôm nay mình đã đi qua rất nhiều thứ, nhưng trong lòng lại không còn nặng như trước. Không phải vì mọi thứ dễ hơn, mà vì tôi không giữ lại quá nhiều.

Có những chuyện trong ngày, nếu là trước đây, có lẽ tôi sẽ nghĩ thêm, sẽ mang theo đến tối. Nhưng hôm đó, tôi không làm vậy.

Tôi để mọi thứ dừng lại cùng ngày. Không kéo dài thêm.

Tôi ngồi một lúc, cảm nhận rõ sự yên đó. Không phải trống, mà là đủ.

Lần đầu tiên sau một ngày dài, tôi không thấy mệt trong lòng.

Tôi đứng dậy, tắt đèn, và không mang theo gì thêm.

— Kết ngày 91 —

Một ngày khép lại, lòng tôi cũng khép lại nhẹ nhàng.

NGÀY 92

KHÔNG CÒN MUỐN GIỮ

Có một buổi chiều tôi ngồi lại sau khi xong việc. Không làm gì thêm, chỉ ngồi yên một lúc.

Mọi thứ xung quanh vẫn vậy, nhưng trong lòng tôi lại rất nhẹ.

Tôi chợt nhận ra mình không còn muốn giữ lại nhiều như trước. Không phải vì chán, cũng không phải vì buông xuôi, mà vì tôi thấy không cần nữa.

Có những điều trước đây tôi từng nghĩ phải giữ cho bằng được.

Nhưng lúc đó, khi nhìn lại, tôi thấy nếu không giữ, mình vẫn ổn.

Tôi không cần phải cố nhớ, cũng không cần phải giữ lại cảm giác nào cho trọn vẹn như trước.

Tôi chỉ ngồi đó, nhìn mọi thứ đi qua rất bình thường.

Không có gì đặc biệt xảy ra, nhưng trong lòng tôi rất rõ.

Tôi không còn thấy cần giữ thêm điều gì nữa.

— Kết ngày 92 —

Có những lúc, không giữ nữa... lại là lúc mình thật sự nhẹ.

NGÀY 93

THẤY ĐỦ

Có một buổi tối tôi vừa xong việc, không còn gì phải làm thêm.

Tôi ngồi lại, không vội đứng dậy, cũng không mở điện thoại như thói quen trước đây.

Mọi thứ rất bình thường. Không có điều gì đặc biệt, nhưng tôi lại thấy lòng mình yên một cách rõ ràng.

Trước đây, có những lúc như vậy tôi vẫn thấy thiếu.

Luôn nghĩ mình nên làm thêm gì đó, hoặc giữ lại một cảm giác nào đó cho trọn.

Nhưng tới hôm đó, tôi không còn cảm giác đó nữa.

Tôi chỉ ngồi đó, nhìn lại một ngày đã qua, rồi thôi.

Không có gì cần thêm, cũng không có gì cần giữ lại.

Cảm giác “đủ” đến rất nhẹ, nhưng rất rõ.

Tôi không cần phải cố giữ nó, cũng không sợ nó mất đi.

Chỉ là biết, lúc đó... đã đủ.

— Kết ngày 93 —

Có những lúc, không cần thêm gì nữa... mình cũng đã thấy đủ.

NGÀY 94

KHÔNG CÒN MUỐN QUAY LẠI

Có một buổi tối tôi vô tình đọc lại một đoạn cũ. Không phải tìm, chỉ là lướt qua rồi dừng lại.

Tôi nhớ lúc đó mình đã nghĩ rất nhiều, đã giữ rất lâu. Những điều tưởng như không thể bỏ qua, lúc đó lại thấy rất nặng.

Tôi đọc chậm, từng dòng một. Không phải để nhớ lại, mà để xem mình còn cảm thấy như trước không.

Nhưng rồi tôi nhận ra, cảm giác đó không còn nữa.

Tôi không còn thấy mình ở trong câu chuyện đó. Không còn muốn quay lại để hiểu thêm hay sửa lại điều gì.

Trước đây, tôi từng nghĩ nếu có thể quay lại, mình sẽ làm khác. Nhưng lúc này, tôi không còn suy nghĩ đó nữa.

Không phải vì mọi thứ đã hoàn hảo, mà vì tôi không còn muốn giữ mình ở đó.

Tôi khép lại, không đọc tiếp.

Không phải kết thúc, chỉ là không quay lại nữa.

— Kết ngày 94 —

Có những điều, khi đã đi qua rồi... mình không còn muốn quay lại nữa.

NGÀY 95

KHÔNG CÒN TIẾC

Có một buổi chiều tôi dọn lại vài thứ cũ. Không nhiều, chỉ là những thứ đã để đó khá lâu mà chưa từng đụng tới.

Trong lúc sắp lại, có vài thứ làm tôi dừng lại. Trước đây, mỗi lần thấy, tôi thường giữ lại vì nghĩ “biết đâu còn cần”.

Nhưng lần này, tôi cầm lên, nhìn một lúc rồi đặt xuống. Không suy nghĩ nhiều.

Tôi nhận ra mình không còn cảm giác tiếc như trước nữa.

Không phải vì những thứ đó không còn ý nghĩa, mà vì tôi không còn cần giữ nó để nhớ.

Có những điều trước đây tôi nghĩ mình sẽ không bỏ được. Nhưng đến lúc này, tôi thấy nếu không giữ, mình vẫn ổn.

Tôi không vội. Tôi chỉ làm từng chút một, và để mọi thứ rời đi rất nhẹ.

Không có cảm giác mất. Chỉ là nhẹ hơn.

Tôi dọn xong, nhìn lại, không thấy thiếu.

— Kết ngày 95 —

Không còn tiếc... tôi mới thật sự nhẹ.

NGÀY 96

KHÔNG CÒN GIỮ TRONG LÒNG

Có một buổi tối tôi ngồi lại sau khi mọi thứ đã xong. Không làm gì, chỉ để yên như vậy.

Trong đầu tôi thoáng qua vài điều cũ. Không phải mới, chỉ là những thứ trước đây tôi từng giữ rất lâu.

Nhưng lần này, tôi không giữ lại nữa.

Tôi để nó đi qua, không kéo lại, cũng không nhắc lại trong đầu như trước.

Có một lúc tôi nhận ra, trước đây tôi không nói ra, nhưng lại giữ trong lòng rất nhiều.

Tôi nghĩ như vậy là ổn. Nhưng thật ra, càng giữ, tôi lại càng nặng.

Tối đó, tôi không làm gì khác. Chỉ là không giữ thêm.

Một cảm giác rất nhẹ xuất hiện. Không rõ ràng, nhưng đủ để tôi nhận ra mình đã khác.

Tôi không cần phải nói ra, cũng không cần giải thích.

Chỉ là trong lòng không còn chất chứa như trước nữa.

— Kết ngày 96 —

Không giữ trong lòng nữa... tôi mới thật sự nhẹ.

NGÀY 97

KHÔNG CÒN BẠN LÒNG

Có một buổi tối tôi ngồi lại, không làm gì, chỉ để yên một lúc như thói quen gần đây.

Có một chuyện thoáng qua trong đầu. Không lớn, nhưng trước đây chỉ cần như vậy thôi là tôi sẽ nghĩ tiếp, rồi tự làm mình nặng.

Tôi nhớ có những lần, tôi ngồi rất lâu chỉ vì một điều nhỏ như vậy. Càng nghĩ, tôi lại càng giữ, và càng khó dừng lại. Nhưng lần này, tôi không làm vậy.

Tôi nhận ra nó xuất hiện, rồi dừng lại ở đó. Không kéo theo, cũng không tiếp tục nghĩ thêm.

Có một chút chững lại, như thói quen cũ muốn quay lại. Nhưng tôi không đi theo nữa. Tôi để nó trôi qua rất tự nhiên.

Một lúc sau, tôi nhận ra trong lòng mình rất yên.

Không có gì thay đổi bên ngoài, nhưng bên trong thì khác.

Tôi không còn bận lòng như trước nữa.

Không phải vì chuyện đó không còn ý nghĩa, mà vì tôi không để nó ở lại.

— Kết ngày 97 —

Không còn bận lòng... mọi thứ tự nhiên trở nên nhẹ.

NGÀY 98

KHÔNG CÒN CẦN THÊM

Có một buổi tối tôi ngồi lại, sau khi mọi thứ đã xong. Không có việc gì cần làm thêm, cũng không có điều gì khiến tôi phải suy nghĩ tiếp.

Tôi nhìn quanh, rồi nhìn lại chính mình. Một ngày trôi qua rất bình thường, không có gì nổi bật, nhưng trong lòng lại rất yên.

Trước đây, những lúc như vậy, tôi thường nghĩ mình nên làm thêm gì đó. Đọc thêm, viết thêm, hoặc tìm một điều gì đó để thấy ngày hôm đó “tròn” hơn.

Nhưng tối hôm đó, tôi không còn cảm giác đó nữa.

Tôi không thấy thiếu, cũng không thấy cần phải thêm gì vào.

Tôi chỉ ngồi đó, để mọi thứ dừng lại đúng chỗ của nó. Có một lúc tôi nhận ra, nếu ngày mai cũng như vậy, tôi vẫn thấy ổn.

Không phải vì mọi thứ hoàn hảo, mà vì tôi không còn đòi hỏi quá nhiều. Tôi không cần thêm để thấy đủ.

Cảm giác đó rất nhẹ, nhưng rất rõ.

Tôi đứng dậy, không mang theo suy nghĩ nào nữa.

— Kết ngày 98 —

Không cần thêm gì nữa... tôi mới thấy mình thật sự đủ.

NGÀY 99

KHÔNG CÒN GIỮ HÀNH TRÌNH NÀY

Có một buổi tối tôi mở lại những trang đã viết. Không phải để sửa, cũng không phải để đọc kỹ, chỉ là lướt qua từng ngày.

Tôi thấy lại những lúc mình đã nghĩ rất nhiều, đã giữ rất lâu. Có những đoạn, tôi nhớ rõ cảm giác lúc viết ra.

Nhưng rồi tôi nhận ra, mình không còn ở trong những cảm xúc đó nữa.

Tôi không còn muốn quay lại để hiểu thêm, cũng không thấy cần phải giữ lại tất cả như trước.

Có một lúc tôi dừng lại, không lướt nữa.

Không phải vì hết, mà vì tôi thấy đã đủ.

Hành trình này vẫn còn đó, nhưng tôi không còn cần mang nó theo như trước.

Những gì cần giữ, tự nó sẽ ở lại. Những gì không còn cần, tôi không giữ nữa. Tôi khép lại, rất nhẹ.

Không có gì kết thúc, chỉ là tôi không còn nắm chặt hành trình này như trước.

— Kết ngày 99 —

Có những hành trình, đến một lúc... mình không còn cần giữ nữa.

NGÀY 100

CHỈ CÒN Ở LẠI VỚI CHÍNH MÌNH

Tôi không mở lại những gì đã viết nữa.

Không phải vì quên, mà vì tôi không còn cần nhìn lại để hiểu mình.

Tôi ngồi yên một lúc, không nghĩ về ngày đầu, cũng không nghĩ về những gì đã đi qua.

Mọi thứ đã tự nhiên ở lại, theo cách rất nhẹ.

Không có điều gì đặc biệt xảy ra trong ngày hôm nay.

Nhưng tôi biết, mình đã đi qua một hành trình đủ dài để hiểu rằng, có những thứ không cần nắm giữ, vẫn không mất đi.

Tôi không còn cố giữ cảm xúc, cũng không cố gọi tên bất cứ điều gì trong lòng.

Chỉ là một trạng thái rất bình thường, nhưng đủ yên.

Nếu ngày mai bắt đầu lại, tôi vẫn là tôi của hiện tại.

Không cần khác đi, cũng không cần thêm gì nữa. Tôi đứng đây. Không mang theo điều gì, cũng không để lại điều gì. Chỉ đơn giản là tiếp tục sống.

— Kết ngày 100 —

Sau tất cả, tôi vẫn ở đây... và như vậy là đủ.



MỤC LỤC

Thông tin tác giả – liên hệ

Lời dẫn nhập

PHẦN I: NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Ngày 1: Dừng lại một chút trang 7

Ngày 2: Lắng nghe tâm mình trang 8

Ngày 3: Hiểu mình một chút trang 9

Ngày 4: Một khoảng lặng trang 10

Ngày 5: Những điều nhỏ bé trang 11

Ngày 6: Nhìn lại mình trang 12

Ngày 7: Buông bỏ một chút trang 13

Ngày 8: Nhẹ nhàng hơn trang 14

Ngày 9: Những điều đã qua trang 15

Ngày 10: Bình an từ bên trong trang 16

PHẦN II: NHỮNG CON NGƯỜI TRONG CUỘC ĐỜI

Ngày 11: Có những người bước vào cuộc đời trang 19

**Ngày 12: Có những người ở lại trong sự im lặng ... trang
20**

<i>Ngày 13: Nhận ra một người</i>	<i>trang 21</i>
<i>Ngày 14: Biết trân trọng</i>	<i>trang 22</i>
<i>Ngày 15: Bắt đầu để tâm</i>	<i>trang 23</i>
<i>Ngày 16: Bắt đầu nhớ</i>	<i>trang 24</i>
<i>Ngày 17: Nỗi nhớ trở thành thói quen</i>	<i>trang 25</i>
<i>Ngày 18: Nhận ra sự thiếu vắng</i>	<i>trang 26</i>
<i>Ngày 19: Cảm xúc không còn giống trước</i>	<i>trang 27</i>

PHẦN III: NHỮNG CẢM XÚC TRONG CUỘC ĐỜI

<i>Ngày 20: Nhận ra cảm xúc của mình</i>	<i>trang 30</i>
<i>Ngày 21: Học cách buông nhẹ</i>	<i>trang 31</i>
<i>Ngày 22: Học cách im lặng</i>	<i>trang 32</i>
<i>Ngày 23: Không còn cố giải thích</i>	<i>trang 33</i>
<i>Ngày 24: Nhận ra không phải điều gì cũng giữ được ...</i>	<i>trang 34</i>
<i>Ngày 25: Một người ở lại trong suy nghĩ</i>	<i>trang 35</i>
<i>Ngày 26: Nhận ra mình đã có tình cảm</i>	<i>trang 36</i>
<i>Ngày 27: Cảm xúc không còn như trước</i>	<i>trang 37</i>
<i>Ngày 28: Một người dần trở nên quen thuộc</i>	<i>trang 38</i>
<i>Ngày 29: Không còn giữ được bình thường</i>	<i>trang 39</i>

PHẦN IV: BUÔNG XUỐNG ĐỂ BÌNH AN

<i>Ngày 30: Bắt đầu thay đổi</i>	<i>trang 42</i>
<i>Ngày 31: Một người ở lại trong suy nghĩ</i>	<i>trang 43</i>
<i>Ngày 32: Bắt đầu chờ đợi</i>	<i>trang 44</i>
<i>Ngày 33: Bắt đầu để ý nhiều hơn</i>	<i>trang 45</i>
<i>Ngày 34: Có những điều không nói ra</i>	<i>trang 46</i>
<i>Ngày 35: Học cách buông nhẹ</i>	<i>trang 47</i>
<i>Ngày 36: Không còn muốn giữ nữa</i>	<i>trang 48</i>
<i>Ngày 37: Nhìn mọi thứ nhẹ hơn</i>	<i>trang 49</i>
<i>Ngày 38: Không còn bị cuốn theo cảm xúc</i>	<i>trang 50</i>
<i>Ngày 39: Bắt đầu hiểu chính mình hơn</i>	<i>trang 51</i>

PHẦN V: TRỞ VỀ SỰ AN TĨNH

<i>Ngày 40: Bắt đầu trở về</i>	<i>trang 54</i>
<i>Ngày 41: Học cách ở yên</i>	<i>trang 55</i>
<i>Ngày 42: Không còn muốn hiểu hết mọi thứ</i>	<i>trang 56</i>
<i>Ngày 43: Bắt đầu chấp nhận</i>	<i>trang 57</i>
<i>Ngày 44: Thấy mọi thứ đủ rồi</i>	<i>trang 58</i>

<i>Ngày 45: Không còn tìm kiếm bên ngoài</i>	<i>trang 59</i>
<i>Ngày 46: Cảm nhận được sự tĩnh lặng</i>	<i>trang 60</i>
<i>Ngày 47: Không còn cần nhiều nữa</i>	<i>trang 61</i>
<i>Ngày 48: Ổn yên với chính mình</i>	<i>trang 62</i>
<i>Ngày 49: Không còn đi đâu nữa</i>	<i>trang 63</i>

PHẦN VI: HÀNH TRÌNH KHÉP LẠI

<i>Ngày 50: Nhìn lại cả hành trình</i>	<i>trang 66</i>
<i>Ngày 51: Không còn muốn chứng tỏ</i>	<i>trang 67</i>
<i>Ngày 52: Học cách ở một mình</i>	<i>trang 68</i>
<i>Ngày 53: Không còn sợ sự im lặng</i>	<i>trang 69</i>
<i>Ngày 54: Bắt đầu quen với sự tĩnh lặng</i>	<i>trang 70</i>
<i>Ngày 55: Không còn tìm kiếm điều gì thêm</i>	<i>trang 71</i>
<i>Ngày 56: Học cách chấp nhận mọi thứ</i>	<i>trang 72</i>
<i>Ngày 57: Không còn chống lại cảm xúc</i>	<i>trang 73</i>
<i>Ngày 58: Thấy lòng mình đủ rồi</i>	<i>trang 74</i>
<i>Ngày 59: Không còn tự ép mình</i>	<i>trang 75</i>

PHẦN VII: TRỞ VỀ VỚI CHÍNH MÌNH

<i>Ngày 60: Quay về với chính mình</i>	<i>trang 76</i>
<i>Ngày 61: Không còn cố giữ mọi thứ</i>	<i>trang 77</i>
<i>Ngày 62: Không còn cố hiểu mọi thứ</i>	<i>trang 78</i>
<i>Ngày 63: Học cách im lặng</i>	<i>trang 79</i>
<i>Ngày 64: Không còn cố nói</i>	<i>trang 80</i>
<i>Ngày 65: Không còn trông chờ quá nhiều</i>	<i>trang 81</i>
<i>Ngày 66: Học cách buông nhẹ</i>	<i>trang 82</i>
<i>Ngày 67: Không còn giữ lại quá nhiều</i>	<i>trang 83</i>
<i>Ngày 68: Để mọi thứ tự nhiên</i>	<i>trang 84</i>
<i>Ngày 69: Không còn cố kiểm soát</i>	<i>trang 85</i>

PHẦN VIII: AN TRÚ TRONG HIỆN TẠI

<i>Ngày 70: Không còn đi tìm</i>	<i>trang 90</i>
<i>Ngày 71: Học cách ở yên</i>	<i>trang 91</i>
<i>Ngày 72: Không còn nghĩ nhiều</i>	<i>trang 92</i>
<i>Ngày 73: Sống chậm lại</i>	<i>trang 93</i>
<i>Ngày 74: Thấy đủ trong hiện tại</i>	<i>trang 94</i>
<i>Ngày 75: Không còn chạy theo</i>	<i>trang 95</i>
<i>Ngày 76: Giữ tâm mình yên</i>	<i>trang 96</i>

Ngày 77: Không còn bị cuốn theo trang 97

Ngày 78: Sống nhẹ nhàng hơn trang 98

Ngày 79: Cảm nhận được sự bình an trang 99

PHẦN IX: AN TRÚ TRONG CHÍNH MÌNH

Ngày 80: Thật sự ở yên trang 100

Ngày 81: Không còn dao động trang 101

Ngày 82: Hiểu rõ cảm xúc của mình trang 102

Ngày 83: Không còn bị chi phối trang 103

Ngày 84: Sống chậm lại mỗi ngày trang 104

Ngày 85: Thấy mọi thứ rõ hơn trang 105

Ngày 86: Không còn cố nắm giữ trang 106

Ngày 87: Buông một cách tự nhiên trang 107

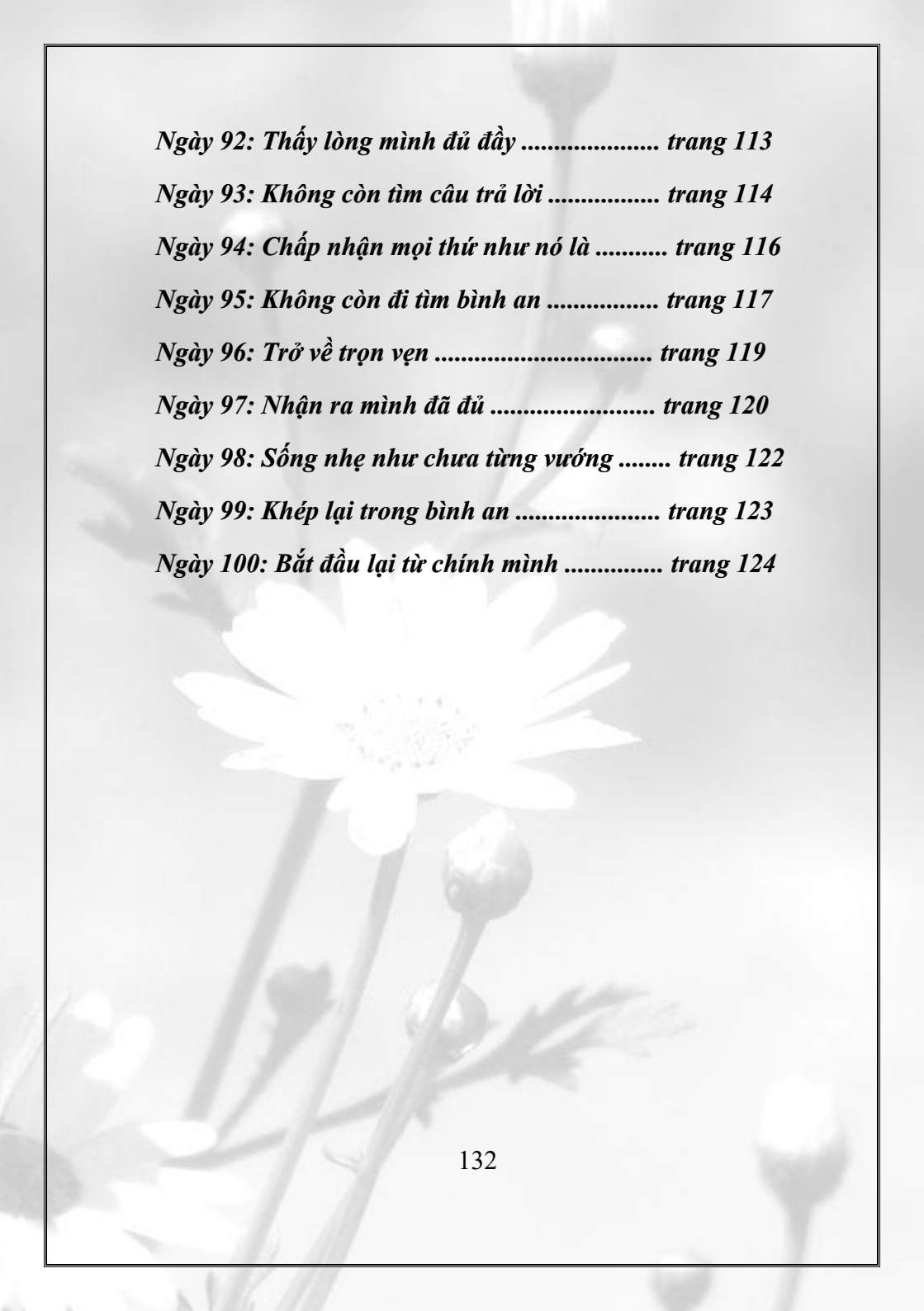
Ngày 88: Không còn vướng bận trang 108

Ngày 89: An trú trong chính mình trang 109

PHẦN X: KHÉP LẠI HÀNH TRÌNH

Ngày 90: Nhìn mọi thứ nhẹ như không trang 110

Ngày 91: Không còn cần thêm điều gì trang 112



<i>Ngày 92: Thấy lòng mình đủ đầy</i>	<i>trang 113</i>
<i>Ngày 93: Không còn tìm câu trả lời</i>	<i>trang 114</i>
<i>Ngày 94: Chấp nhận mọi thứ như nó là</i>	<i>trang 116</i>
<i>Ngày 95: Không còn đi tìm bình an</i>	<i>trang 117</i>
<i>Ngày 96: Trở về trọn vẹn</i>	<i>trang 119</i>
<i>Ngày 97: Nhận ra mình đã đủ</i>	<i>trang 120</i>
<i>Ngày 98: Sống nhẹ như chưa từng vướng</i>	<i>trang 122</i>
<i>Ngày 99: Khép lại trong bình an</i>	<i>trang 123</i>
<i>Ngày 100: Bắt đầu lại từ chính mình</i>	<i>trang 124</i>

TUYÊN BỐ PHÁP LÝ

VÀ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM

Cuốn sách “100 Ngày Nhìn Lại Chính Mình Nơi Cửa Phật” được viết dựa trên những trải nghiệm cá nhân và quá trình chiêm nghiệm nội tâm của Minh Đức.

Toàn bộ nội dung trong sách mang tính chất chia sẻ, ghi nhận lại những gì đã được cảm nhận và đi qua trong hành trình tu học.

Những điều được trình bày không nhằm mục đích giảng dạy, hướng dẫn, hay thay thế cho bất kỳ hệ thống giáo lý chính thống nào trong Phật giáo.

Minh Đức không khẳng định rằng những góc nhìn trong sách là đúng với tất cả mọi người.

Mỗi người có hoàn cảnh và con đường riêng, vì vậy việc tiếp nhận nội dung hoàn toàn tùy thuộc vào sự cảm nhận của từng người đọc.

Cuốn sách này không nhằm đưa ra lời khuyên mang tính bắt buộc, cũng không thay thế cho sự hướng dẫn trực tiếp từ các bậc thầy tâm linh, hay các tài liệu giáo lý và nghiên cứu chuyên sâu.

Trong mọi trường hợp, Minh Đức không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ hệ quả nào phát sinh từ việc áp dụng hoặc diễn giải nội dung trong sách theo góc nhìn cá nhân.

Mục đích của cuốn sách chỉ là ghi lại một hành trình nhìn lại chính mình, một cách chân thật, giản dị và không tô vẽ.

Nếu có sự đồng cảm nào xuất hiện nơi người đọc, đó chỉ là sự gặp gỡ tự nhiên trong đời sống nội tâm, không mang tính định hướng hay áp đặt.

Những điều được viết ra trong cuốn sách này không đại diện cho bất kỳ tổ chức, hệ phái hay quan điểm chính thống nào trong Phật giáo.

Mọi nội dung đều mang tính cá nhân, được hình thành từ trải nghiệm riêng, và không có giá trị thay thế cho giáo lý Phật giáo.

Người đọc được khuyến khích tiếp nhận nội dung với sự tỉnh thức, giữ sự tự do trong suy nghĩ và tự chịu trách nhiệm với những gì mình lựa chọn tin nhận.

Nếu có bất kỳ sai sót nào trong quá trình trình bày, Minh Đức xin được ghi nhận với tâm chân thành, xem đó như một phần của quá trình học hỏi và hoàn thiện chính mình.

Cuốn sách này, sau cùng, chỉ là một sự chia sẻ rất nhẹ — không hơn, không kém.

Tỳ kheo Thích Minh Đức

Chùa Phước Huệ

TRI ÂN

Trên hành trình của mình, Minh Đức hiểu rằng không có điều gì tự nhiên mà thành.

Mỗi bước đi, mỗi trải nghiệm, mỗi sự thay đổi, đều có sự hiện diện của rất nhiều nhân duyên phía sau.

Trước hết, Minh Đức xin được thành tâm tri ân Tam Bảo, nơi đã cho Minh Đức nương tựa, học hỏi và có cơ hội nhìn lại chính mình trong suốt chặng đường tu học.

Tri ân những bậc Thầy, những nhân duyên đã đến, đã ở lại hoặc đã rời đi. Mỗi sự gặp gỡ đều mang một ý nghĩa riêng, góp phần giúp Minh Đức hiểu hơn về chính mình.

Tri ân những khó khăn, những khoảng thời gian không dễ dàng. Chính những điều đó đã trở thành cơ hội để nhìn lại, để học cách chấp nhận và trưởng thành.

Minh Đức cũng xin được tri ân quý vị — những người đã cầm cuốn sách này trên tay. Trong vô vàn lựa chọn, việc dừng lại với những trang viết này đã là một nhân duyên rất đáng quý.

Nếu trong một khoảnh khắc nào đó, cuốn sách này có thể mang lại một chút lắng lại, một chút nhẹ nhàng, thì điều đó đã là đủ.

Có những điều trong hành trình này, Minh Đức không thể gọi tên thành lời. Chỉ biết rằng, nếu không có đủ nhân duyên, có lẽ sẽ không có những trang viết này được hình thành.

Mỗi trang sách không chỉ là chữ nghĩa, mà là những lần dừng lại, những lần nhìn sâu vào chính mình, và cả những lần lặng lẽ bước qua những điều chưa trọn vẹn.

Mình Đức hiểu rằng, hành trình nào cũng có những điều chưa hoàn thiện. Nhưng chính sự chưa trọn vẹn đó lại là động lực để tiếp tục học, tiếp tục nhìn lại, và tiếp tục đi.

Cuốn sách này cũng được hình thành với sự hỗ trợ và đồng hành từ những nhân duyên sau:

SPONSOR

Phuoc Hue Pagoda – Social and Charity Activities

CREDITS

Content & Photography: Thich Minh Duc

Companion: Dung Kem

Image Editing: Thuy Vy

Communications Support: FPT Polytechnic Students (Ho Chi Minh City)

Distribution: Phuoc Hue Pagoda

Tỳ kheo Thích Minh Đức

Chùa Phước Huệ, Vĩnh Long, Việt Nam

HỒI HƯỚNG

Những gì được viết ra trong cuốn sách này, suy cho cùng, chỉ là những điều rất nhỏ trên hành trình nhìn lại chính mình.

Không có điều gì để nắm giữ, cũng không có điều gì để khẳng định. Tất cả chỉ là những ghi nhận chân thật, trong những khoảnh khắc đã từng đi qua.

Nếu có chút công đức nào được tạo thành từ việc viết nên những trang này, Minh Đức xin được hồi hướng.

Hồi hướng đến tất cả chúng sanh — dù quen hay chưa từng gặp, dù gần hay xa, dù đang an ổn hay đang đi qua những giai đoạn không dễ dàng.

Mong cho tất cả đều có đủ duyên lành để nhận ra sự bình an vốn đã có sẵn nơi chính mình.

Mong cho những ai đang mỗi một có thể tìm được một khoảng dừng.

Mong cho những ai đang lạc hướng có thể tìm lại con đường của mình.

Và mong cho tất cả đều có thể sống nhẹ hơn, hiểu mình hơn, và thương mình đúng cách.

Cuốn sách này khép lại, nhưng hành trình thì vẫn còn đó.

Có thể sau trang cuối cùng, mỗi người sẽ tiếp tục con đường riêng của mình, với những suy nghĩ, cảm nhận và trải nghiệm khác nhau.

Nhưng nếu có thể, xin giữ lại một điều rất nhỏ:

Hãy dành cho mình một chút thời gian để dừng lại.

Không cần phải làm gì lớn lao. Chỉ cần đủ yên để nhìn lại, đủ chậm để cảm nhận, và đủ nhẹ để không còn phải cố gắng quá nhiều.

Nếu làm được điều đó, thì hành trình này — dù ngắn hay dài — cũng đã có ý nghĩa.

Minh Đức xin được hồi hướng tất cả những gì có được từ cuốn sách này, không giữ lại cho riêng mình.

Nguyện cho tất cả đều có cơ hội chạm đến sự bình an thật sự — không phải ở bên ngoài, mà từ chính bên trong mỗi người.

Nguyện cho những điều tốt đẹp, dù rất nhỏ, vẫn có thể lan tỏa một cách tự nhiên.

Và nguyện cho mỗi người, trên hành trình của mình, đều có thể tìm thấy một nơi để quay về.

Nguyện đem công đức này

Hồi hướng khắp tất cả

Chúng sanh trong pháp giới

Đều trọn thành Phật đạo.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

DỪNG LẠI (Thích Minh Đức)

Một hôm tôi chợt dừng chân

Giữa bao vội vã xoay vần thế gian

Nghe trong một chút bình an

Như làn gió thoảng nhẹ nhàng đi qua

Không cần tìm kiếm đâu xa

Chỉ cần yên lại đã là đủ duyên

Bao điều từng nghĩ ưu phiền

Nhìn sâu một chút, lại hiền như không

Có khi dừng lại giữa dòng

Mới hay mình đã long đong bao ngày

Quay về một chút nơi đây

Thấy lòng nhẹ xuống, như mây cuối chiều.

KHÔNG NÓI (Thích Minh Đức)

***Có điều chẳng nói thành câu
Mà sao vẫn cứ lắng sâu trong lòng
Một lần ánh mắt chạm vòng
Nghe như gợn sóng mênh mông dâng đầy***

***Có khi chẳng biết giải bày
Đành đem cất giữ tháng ngày lặng im
Tưởng rằng rồi sẽ ngủ yên
Ai ngờ vẫn thức triền miên trong mình***

***Đến khi nhìn lại lặng thinh
Mới hay mọi thứ đã thành hư không
Những gì từng giữ trong lòng
Buông ra một chút... nhẹ hơn rất nhiều.***

HIẾU RA (Thích Minh Đức)

**Đi qua một đoạn đường dài
Mới hay nắm giữ có ngày buông tay
Không phải vì hết mê say
Mà vì đã hiểu đổi thay vô thường**

**Bao điều tưởng sẽ còn vương
Đến khi buông xuống lại dường nhẹ tênh
Chẳng cần cố gắng gọi tên
Chỉ cần hiểu đủ, tự nhiên an lòng**

**Một khi thấy rõ bên trong
Không còn vướng bận, không còn lo chi
Đi qua mà chẳng cần ghi
Nhẹ như mây trắng cuối khi chiều tàn.**

BUÔNG (Thích Minh Đức)

***Có hôm tôi học cách buông
Không buông vội vã, không buông hững hờ
Chỉ là nhẹ một niềm chờ
Để lòng không phải bơ vơ nữa rồi***

***Điều gì đến, cứ để trôi
Điều gì ở lại, cũng thôi giữ nhiều
Nhẹ nhàng từng chút một điều
Thấy mình an ổn giữa chiều lặng yên***

***Không cần níu một nhân duyên
Không cần giữ lấy điều quen thuở nào
Chỉ cần lặng một vì sao
Trong tâm đã đủ ngọt ngào bình an.***

TRỞ VỀ (Thích Minh Đức)

***Đi qua bao nẻo đường đời
Cuối cùng cũng chỉ quay về chính tâm
Không còn tìm kiếm xa xăm
Chỉ còn một chút âm thầm lặng yên***

***Hiểu rồi nên chẳng ưu phiền
Buông rồi nên thấy mọi duyên nhẹ nhàng
Hóa ra một kiếp lang thang
Chỉ là để học trở về mà thôi***

***Một ngày dừng lại mà coi
Mới hay đã đủ một đời an nhiên
Không cần thêm bớt nhân duyên
Chỉ cần ở đó, bình yên là về.***

BẢN QUYỀN

Cuốn sách “100 Ngày Nhìn Lại Chính Mình Nơi Cửa Phật” là tác phẩm thuộc quyền sở hữu của tác giả.

Mọi nội dung trong sách, bao gồm văn bản, hình ảnh và cấu trúc trình bày, đều được bảo hộ bản quyền.

Không được sao chép, trích dẫn, phát hành hoặc sử dụng dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự đồng ý của tác giả, ngoại trừ các trích dẫn ngắn nhằm mục đích giới thiệu, với điều kiện ghi rõ nguồn nhằm tôn trọng quyền tác giả.

Mọi hành vi sử dụng nội dung sai mục đích hoặc không được cho phép đều không được chấp nhận.

Cuốn sách này được viết từ những trải nghiệm cá nhân và quá trình chiêm nghiệm nội tâm của tác giả.

Tác giả mong rằng nội dung sẽ được tiếp nhận với sự trân trọng, không bị cắt ghép, xuyên tạc hoặc sử dụng ngoài ngữ cảnh ban đầu, làm ảnh hưởng đến ý nghĩa của tác phẩm.

Việc chia sẻ lại nội dung, nếu có, xin được thực hiện một cách nguyên vẹn và có dẫn nguồn rõ ràng, như một sự tôn trọng đối với tác giả cũng như đối với chính giá trị của cuốn sách.

Tỳ kheo Thích Minh Đức

Chùa Phước Huệ

© Thích Minh Đức, 2026

THÔNG TIN XUẤT BẢN

Tên sách:

100 Ngày Nhìn Lại Chính Mình Nơi Cửa Phật

Tác giả:

Tỳ kheo Thích Minh Đức

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tỳ kheo Thích Minh Đức

Biên tập:

Thích Minh Đức

Trình bày & thiết kế:

Thích Minh Đức

Hình ảnh:

Thích Minh Đức

Chỉnh sửa hình ảnh:

Thùy Vy

Người đồng hành:

Dung Kem

Hỗ trợ truyền thông:

Sinh viên FPT Polytechnic (TP. Hồ Chí Minh)

Phát hành:

Chùa Phước Huệ

Địa chỉ:

Chùa Phước Huệ

Áp Khu Phố, xã Vĩnh Xuân

Tỉnh Vĩnh Long, Việt Nam

Thông tin liên hệ

Trần Duy Khanh

Email: tranduykhanh190996@gmail.com

Điện thoại: 0385 212 781

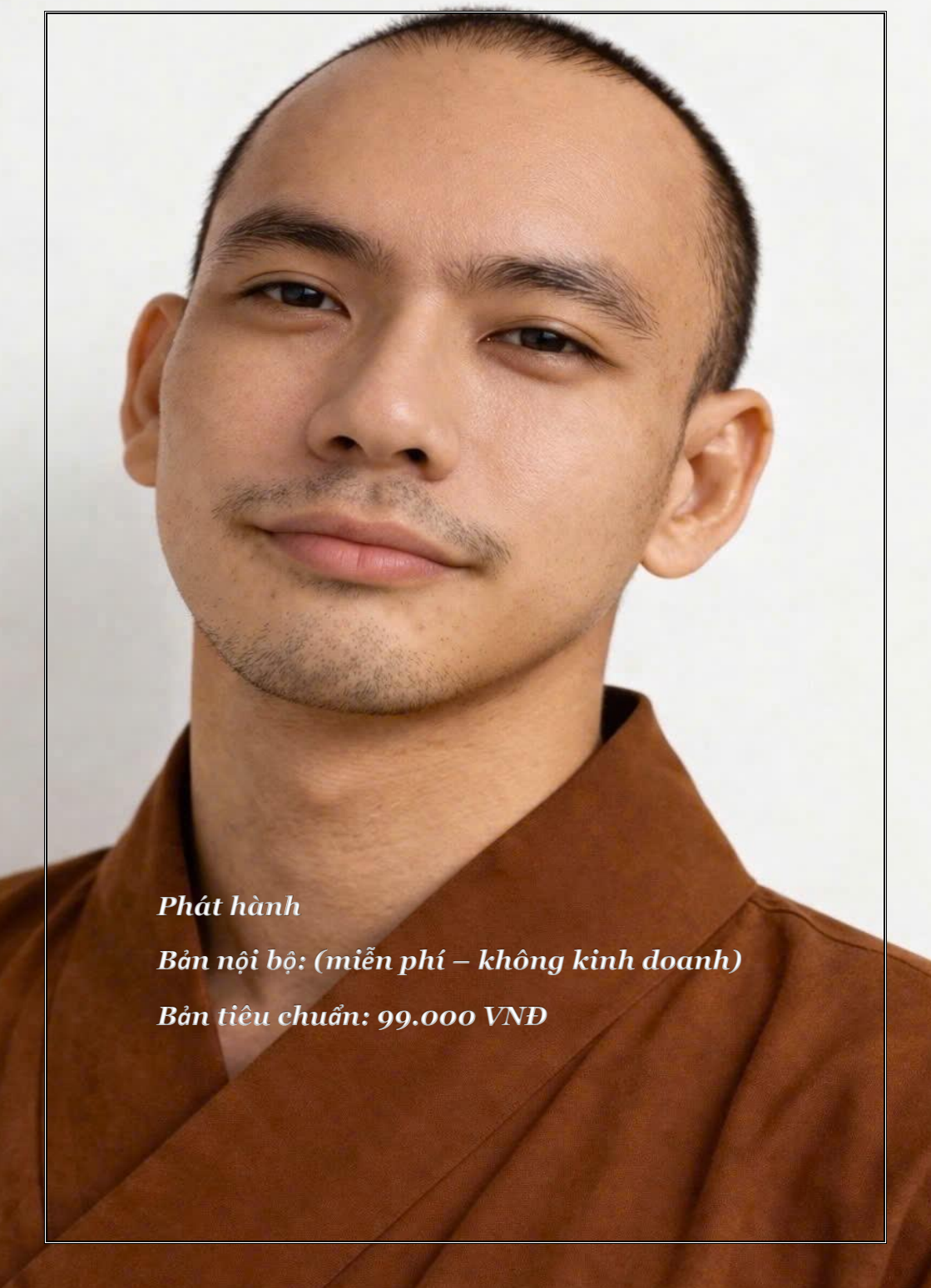
Facebook: facebook.com/tran.duy.khanh1909

Page: facebook.com/thich.minh.duc1909

Năm hoàn thành:

2026





Phát hành

Bản nội bộ: (miễn phí – không kinh doanh)

Bản tiêu chuẩn: 99.000 VNĐ